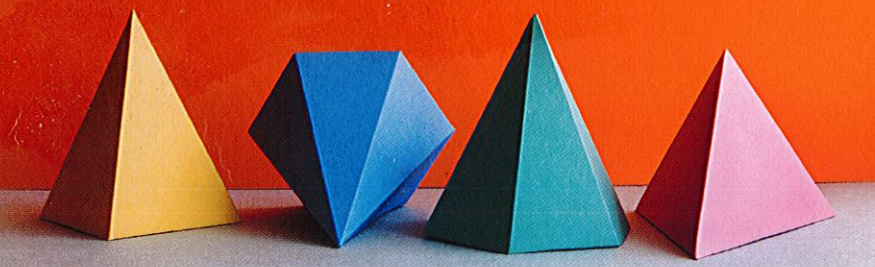
Un ghid universal, disponibil în 18 limbi și în Braille,
cu peste 200 000 de exemplare vândute

GAIL REICHLIN
CAROLINE WINKLER

Ghid esențial de
PARENTING



GAIL REICHLIN este de profesie educatoare, având o experiență pedagogică de 47 de ani. De asemenea, este un orator respectat în Statele Unite, oferind sfaturi pe tema disciplinei pozitive – atât pentru părinți, cât și pentru profesori. Este director fondator și executiv al organizației nonprofit Parents Resource Network cu sediul în Chicago, Illinois, pe care a înființat-o în 1984 cu scopul de a oferi instruire și soluții la problemele frecvente de care se lovesc părinții cu copii mici.

Gail Reichlin oferă și sesiuni de consultanță pentru părinți, pe tema comportamentelor dificile ale copiilor, și este implicată în multe programe și proiecte destinate preșcolarilor. Mai mult, este frecvent invitată în emisiuni radio și TV și colaborează cu presa scrisă (*Parenting Magazine, Scholastic's Parent & Child Magazine, Redbook* etc.).

Este mama a trei copii deja mari și bunica iubitoare a lui Noah, în vârstă de 11 ani, și a Taliei, în vârstă de 9 ani.

CAROLINE WINKLER este scriitoare și a găzduit, împreună cu Gail Reichlin, o emisiune TV despre experiența de părinte, difuzată în Chicago. Cele două autoare au creat un site menit să ajute și să susțină familiile cu copii: www.pocketparent.com. Aidoma colaboratoarei sale, este mamă a trei copii.

GAIL REICHLIN
CAROLINE WINKLER

Ghid esențial de
PARENTING

Ediția a II-a, revizuită

Traducere din engleză de
Ileana Achim

CURTEA VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
REICHLIN, GAIL

Ghid esențial de parenting / Gail Reichlin & Caroline Winkler ; trad. de Ileana Achim. - Ed. a 2-a, rev.. - București : Curtea Veche Publishing, 2019
ISBN 978-606-44-0191-5

I. Winkler, Caroline
II. Achim, Ileana (trad.)

159.9

Corector: Elena Tătaru
Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

GAIL REICHLIN & CAROLINE WINKLER
First published in the United States under the title:
The Pocket Parent
Copyright © 2004 by Gail Reichlin & Caroline Winkler
Published by arrangement with Workman Publishing Co., Inc., New York
All rights reserved.

Carte publicată pentru prima dată în limba română
la Curtea Veche Publishing în anul 2011, cu titlul *Ghid de buzunar pentru părinți.*
© Curtea Veche Publishing, 2019
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0191-5

CNI
CORESI
Tipărit la C.N.I. „CORESI" S.A.

Cuprins

Mulțumiri 11
Prefață 15
Introducere
De la părinte la părinte 17
Fundamente 25
Definiții: termeni legați de disciplină 27
Alegerea unor consecințe adecvate 29
Definiții: termeni din domeniul comunicării 30
Cum să ții un consiliu de familie 32
Mânia 34
Jocul de rol 41
Un nou bebeluș în familie 47
Cuvintele urâte 55
Ora de culcare 61
Mușcatul 69
Treburile casei 77
Treburi potrivite pentru copiii între doi și cinci ani 79
Compararea și etichetarea copiilor 87
Moartea 95
Disciplina 104

Vizita la pediatru și la dentist 116
Fricile nocturne 124
Cearta în fața copiilor 131
Reguli de bază pentru „o ceartă corectă“ 132
Primele zile la grădiniță 139
Prietenii 145
Cum îi ajutăm pe copii să învețe să împartă cu alți copii ceea ce au 147
Cum socializează copiii în funcție de vârstă 149
Trucuri pentru organizarea unei întâlniri de joacă la voi acasă 152
„Ia-mi și mie!“ 156
Bunicii 165
Cadourile 166
„Te urăsc!“ 174
Pumni și picioare 182
Alternative la pumni și picioare 187
Nu mă mai întrerupe! 191
Nu mă ascultă! 199
Minciunile 208
Cum gândește un copil între doi și cinci ani? 210
Chiar este o „minciună“? 213
Politețea 221
Ora de masă 228
Să ne distrăm cu mâncarea 238
„Balamucul“ de dimineață 239
Strânsul jucăriilor 248
Folosirea oliței și a toaletei 255
Semne că cel mic este pregătit pentru oliță 256

Luptele pentru putere 264
Stima de sine 271
Laudele – trucuri si sfaturi 274
Anxietatea de separare 282
Cum să ușurați momentele de tranziție pentru copii 286
Sexualitatea 289
Rivalitatea dintre frați 297
Străinii 309
Crizele de furie 314
Televizorul, calculatorul și jocurile video 322
Resurse filmografice pentru părinți 324
Suptul degetului 330
„Time-out" 338
Trucuri referitoare la „time-out" 339
Cu copiii la drum 345
Liste utile 346
Valorile 359
Smiorcăiala 368
Vai de capul meu! 375

Cu un „buzunar" plin de dragoste și recunoștință...
părinților mei, Lovey și Phil Wernikoff; soțului meu,
Ronnie; și minunaților mei copii, Aaron, Rachel și Joshua.
Dragostea, râsul și lecțiile voastre îmi sunt inspirația.

Gail Reichlin

Părinților mei, John și Ann Diamond, pentru încurajări
și pentru nenumăratele ore în care au avut grijă de copii;
soțului meu, Dennis, pentru dragostea și susținerea lui; și
celor trei fii ai mei, Sean, Nolan și Clark, pentru că m-au
inspirat să scriu această carte.

Caroline Winkler

Reichlin, bunica Ethel, Zadie Ben, Yussel Naiman, Betty Weeks, Fred Denzler și Rich Jurica.

Caroline Winkler mulțumește în special...

... tuturor prietenilor mei și „colegilor de serviciu" de la Mothers and More, care mi-au oferit feedback, sfaturi și gânduri înțelepte — în special lui Mary Savitsky Ulowetz, Janet Olszewski Smith și Meg Egan Hullinger.

Prefață

Când ai un copil, mai ales dacă e și primul, ai o mulțime de întrebări. Unele se dovedesc neînsemnate. Altele se rezolvă de la sine, cu puțin bun-simț și un pic de înțelepciune. Dar multe altele continuă să se ivească de-a lungul copilăriei, părând să nu-și găsească răspunsul. Cui cereți sfatul?

Se scriu nenumărate cărți care încearcă să ofere părinților răspunsuri despre creșterea copilului, dar probabil că nu e surprinzător faptul că numai câteva dintre ele merită să fie cumpărate. Mode trecătoare, informații greșite, teorii științifice care nu au legătură cu situațiile din viața reală – iată tot atâtea capcane în care au căzut multe cărți despre creșterea copilului.

De fapt, domeniul este, de ani buni, atât de inconsecvent și fluctuant, încât i-am sfătuit pe părinții tineri să caute mame (și tați, bineînțeles!) care și-au crescut bine propriii copii și să folosească acești părinți-mentori drept principală sursă de informație. La urma urmei, cine altcineva știe mai bine cât de greu e să înveți un copil încăpățânat de doi ani să folosească toaleta decât o mamă care a reușit să-și învețe propriii copii? Sau cine altcineva știe mai bine

ce să faci cu un copil de trei ani cuprins de febra „cumpărăturilor" decât un părinte care a mai trecut prin așa ceva, care a găsit o strategie de succes și care poate discuta cu tine de la egal la egal?

Gail Reichlin și Caroline Winkler sunt exact genul de părinți pe care i-ai căuta pentru a cere sfaturi. O cunosc pe Gail de mulți ani și știu că este cea mai în măsură să scrie o carte despre creșterea copiilor. Are o experiență extraordinar de bogată în domeniu și este foarte devotată copiilor. Atât Gail, cât și Caroline Winkler, coautoarea cărții, sunt două femei extrem de capabile, care vorbesc din experiența lor de viață (amândouă au câte trei copii), în urma căreia s-a născut cartea de față – un ghid bine scris, concis, de încredere și deosebit de prețios pentru părinții și specialiștii care iubesc copiii mici și lucrează cu ei. Cartea răspunde majorității întrebărilor cititorului și este scrisă cu inteligență, cunoștințe solide și o sinceră afecțiune. E aproape la fel ca a le cunoaște personal pe Gail și Caroline și vă stă la dispoziție oricând aveți nevoie de ea.

– Dr. Burton L. White, autor al cărților *The New First Three Years of Life* și *Raising a Happy Unspoiled Child*

INTRODUCERE
De la părinte la părinte

Când ați auzit ultima oară pe cineva recunoscând ce treabă minunată faceți ca părinte? Gândiți-vă o clipă. Închipuiți-vă cum ar fi dacă piticul vostru de trei ani ar exclama recunoscător: „Mami, mulțumesc că mi-ai amintit să-mi adun jucăriile." Sau cum ar fi dacă puștiul vostru de cinci ani v-ar face, spontan, acest compliment la masă: „Tati, îți mulțumesc că ai gătit atâtea legume sănătoase. Ai cu adevărat grijă de mine."

Știm cu toții – un astfel de comportament este foarte puțin probabil să se întâlnească în viața reală. De fapt, în viața reală, cei mai mulți dintre noi fac o treabă impresionantă ca părinți, deși nu primesc pentru asta decât foarte puține mulțumiri sau chiar deloc – și niciun pic de pregătire. Cel mai adesea, ne trezim că lucrăm, de fapt, după ureche. Și având atâtea obligații în viața de zi cu zi, plus o grămadă de decizii de luat pe termen scurt sau lung, putem deveni confuzi, irascibili cu copiii noștri și îngrozitor de stresați. Iar asta duce la sentimente de anxietate, vinovăție și neputință.

S-au dus vremurile generațiilor trecute, când o vecină găsea răgaz să ne asculte povestind ce isprăvi au mai făcut copiii noștri. Cunoașteți genul de vecină – puțin mai în

vârstă, cu mult simț al umorului, gata să-ți ofere o cafea, o îmbrățișare încurajatoare și să-ți spună că și ea a trecut prin toate astea. Poveștile ei despre cum s-a descurcat cu copiii erau de un uriaș bun-simț. Dar părinții de astăzi care stau acasă descoperă că vecinii sunt mai tot timpul ocupați, iar părinții care nu muncesc de acasă găsesc prea puțin timp la serviciu pentru a discuta probleme de familie. Așa că, dacă aveți o zi foarte proastă, simțiți că ați ajuns la capătul puterilor și vă vine de-a dreptul să urlați după ajutor... cine vă poate ajuta să vă reveniți?

Nu vă descurajați, nu sunteți singuri! După 30 de ani de lucru cu părinți și copii, știm ce întrebări au părinții și am conceput *Ghid de buzunar pentru părinți* ca pe un îndrumar vesel și prietenos ce vă ajută să descoperiți toate răspunsurile de care aveți nevoie. Presărat cu umor și compasiune, ghidul vă stă la dispoziție în situațiile ocazionale – sau poate frecvente – când copilul vostru nu se poartă cum ar trebui. La urma urmei, un copil între doi și cinci ani îl poate supune pe părinte la nenumărate încercări zi de zi.

Am trecut și noi prin așa ceva – momente stânjenitoare în public, senzația de neputință în fața unor ambiții tot mai aprige, răbdarea pierdută în clipa în care copilul nu ne mai dă atenție. Și, în zilele noastre cele mai rele, ne-am trezit că ne adresăm copiilor noștri ca dușmanului cel mai mare – zbierând de dimineață până seara ca la armată. „Mai repede!" „Oprește-l acum!" „Ai auzit?" „Încetează odată!" „Îl doare pe fratele tău!" „Cere-i iertare!" „Iar ai uitat regula!... În casa asta ne iubim cu toții!"

În primii ani după ce am devenit părinți, amândouă găseam sfaturi peste tot, dar o mare parte dintre ele erau copleșitoare, contradictorii și deloc liniștitoare. Noi

căutam soluții practice, de bun-simț, pentru problemele de creștere a copiilor. Am citit cu nesaț tot ce aveau de spus „specialiștii". Cu toate acestea, ne-am simțit, adeseori, mai nedumerite, mai stângace, mai vinovate și mai frustrate în urma eforturilor noastre.

Cartea de față este scrisă exact așa cum ar vorbi între ei prietenii. Subiectele abordate sunt diverse, de la cele foarte practice – cum să supraviețuiți balamucului de dimineață și cum să împărțiți treburile în casă – până la cele mai profunde, de pildă, cum să explicați copiilor moartea, cum să le cultivați stima de sine și cum să-i învățați valorile. Am ales un ton relaxat și informal – tonul unei „discuții între vecini". Ne-am propus să vă ajutăm să deveniți mai încrezători în voi, ca părinți. La urma urmei, *voi* sunteți specialiștii în ceea ce-i privește pe copiii voștri. Nimeni nu vă cunoaște copilul mai bine decât voi. Sugestiile noastre sunt doar atât – simple sugestii. Nu sunt lucruri pe care *trebuie* să le faceți sau pe care *nu trebuie* să le faceți niciodată. În cartea de față, practic, nu există sfaturi sau interdicții neliniștitoare.

Dacă nu sunteți mulțumiți de metodele de disciplinare pe care le folosiți automat (de pildă, țipatul, critica, bătaia, cicălitul, amenințările, mituirea sau pedepsele) și vă treziți adesea că vă răstiți la cei la care țineți cel mai mult, suntem convinse că această carte vă va ajuta să găsiți alternative. Credem că, pentru a schimba comportamentul copilului, de multe ori trebuie să vă schimbați mai întâi *voi* comportamentul! O bună comunicare este cheia rezolvării problemelor. Arătăm prin sute de exemple ce spun părinții și explicăm ce mesaj ajunge la copii. Oferim, în același timp, multe soluții pentru schimbarea în bine a

acestor conversații, cu păstrarea limitelor necesare, dar reacționând cu înțelegere și empatie față de sentimentele copilului. Merită osteneala să păstrați deschise liniile de comunicare în primii ani de viață și sugerăm numeroase feluri de a face acest lucru.

Ghid de buzunar pentru părinți abordează problema disciplinei dintr-un punct de vedere foarte precis: copiii trebuie învățați ce e bine și ce e rău, fiind respectată, în același timp, atât demnitatea părintelui, cât și a copilului. Cartea noastră vă încurajează să vă gândiți nu numai la ce trebuie să spuneți, ci și la *cum* s-o spuneți. Felul în care ne hotărâm să comunicăm poate încuraja un copil să coopereze, poate întări raportul nostru general cu familia și ne poate ajuta să găsim mai mult timp pentru a ne bucura unii de alții.

Considerăm că disciplinarea eficientă înseamnă să te ocupi și de comportamentul necuviincios, dar și de sentimentele din spatele lui. De exemplu, dacă puștiul vostru se ia la bătaie cu alt copil, este treaba voastră să opriți bătaia care s-a încins și să atribuiți o măsură adecvată acelui act agresiv. Arătăm, totodată, importanța de a vă face timp pentru a înțelege sentimentele de mânie după ce lucrurile s-au calmat. Scopul acestei abordări este să încercați, în primul rând, să înțelegeți de ce a apărut acel comportament nelalocul lui. Apoi, ocupându-vă de problema de fond pe care o descoperiți, care poate nu are nimic de-a face cu persoana cu care s-a încăierat copilul (de exemplu, se dovedește că este gelos pe frățiorul lui care tocmai s-a născut), aveți șanse mult mai mari de a împiedica repetarea acestui comportament.

Sunteți primul profesor al copilului vostru, și în primii ani puteți să-l ajutați cu adevărat să-și formeze conștiința de sine și capacitatea de a se autodisciplina. Nu numai că am inclus un subiect separat despre procesul de educare a copiilor în sensul valorilor, dar temele compasiunii și sensibilității se regăsesc pe tot cuprinsul cărții. Ilustrăm faptul că cele mai importante lecții se oferă devenind chiar voi un exemplu al comportamentului dorit, dar și exprimându-vă adecvat sentimentele. Am inclus tehnici de rezolvare a conflictelor și expresii concrete pe care părinții le pot folosi pentru a-i ajuta pe copii în primul rând să-și identifice sentimentele, și apoi pentru a-i încuraja să-și exprime sentimentele mai mult verbal decât fizic. Vă ajutăm să sădiți din timp empatia și compasiunea în copilul vostru, lucru care îi va fi de folos toată viața.

De ce punem atât accent, în primii ani de viață, pe comunicare și disciplinarea cu demnitate atât în cazul copilului, cât și al părintelui? Deoarece familiile sănătoase sunt pietrele de temelie ale unei societăți sănătoase. Familia îi oferă copilului primele sentimente de acceptare și apartenență la un loc stabil, precum și relații care durează toată viața. În primii ani de viață, familia este primul loc în care copiii învață să-și controleze impulsurile și să arate respect și iubire față de ceilalți. Familia este un loc sigur, în care voi și copiii voștri aveți voie să greșiți și să învățați din greșeli. Și, cu toate că familiile sănătoase variază ca structură (există familii nucleare, familii cu un părinte vitreg, familii cu un singur părinte, familii cu doi părinți de același sex și așa mai departe), toate familiile de succes sunt o sursă nesfârșită de iubire necondiționată, înțelegere și încurajare. În primii ani de viață, în acest mediu ocrotitor, se împlinesc nevoile, se validează sentimentele, se împărtășește simțul

umorului și se învață lecții de viață – ajutându-i pe fetițe și băieți să devină adulți puternici și, totodată, sensibili în lumea în care trăiesc.

Un ghid pentru părinți ocupați

Ghid de buzunar pentru părinți are un limbaj accesibil, cartea fiind editată într-un format mic, portabil. Nu e nicio coincidență că nu există capitole cu litera Z. Asta pentru că cei mai mulți părinți care au copii între doi și cinci ani rareori ajung acolo! În schimb, am avut grijă să terminăm cu „V" de la „Vai de capul meu!", căci, cu siguranță, orice părinte de copil mic s-a găsit de multe, foarte multe ori în această situație! Am conceput această carte astfel încât să coincidă cu viețile extrem de ocupate ale părinților de astăzi. Fiecare subiect poate fi citit separat. În plus, fiecare capitol a fost organizat în trei secțiuni principale și, în funcție de cât timp aveți, acestea pot fi citite ca paragrafe distincte.

- **Întrebare și răspuns.** Prezentăm o întrebare frecventă despre o problemă des întâlnită, urmată de un răspuns din partea noastră, în care oferim o scurtă explicație a ceea ce este normal din punctul de vedere al dezvoltării.
- **Idei salvatoare.** Fiecare asemenea secțiune are o colecție substanțială de trucuri, care sperăm să vă ajute să nu vă pierdeți mințile. Fiecare truc este întors pe toate fețele. Unele dintre secțiunile cu probleme „spinoase" – cele care solicită acțiune imediată din partea părinților – continuă cu o secțiune intitulată „Reacții imediate". Acestea conțin o listă de lucruri care trebuie făcute rapid, dacă, să spunem, copilul

vostru îl mușcă sau îl lovește pe altul, face o criză de furie în public sau folosește un limbaj inadmisibil în conversațiile cu ceilalți.

Lista generală de „Idei salvatoare" este alcătuită din propriile noastre concluzii și soluții practice atent selectate, precum și din cele venite de la alți specialiști în copilăria timpurie și de la *adevărații* specialiști – mamele și tații aflați în tranșeele meseriei de părinte. Toate sunt intercalate cu anecdote din viața reală – iarăși, unele trăite de noi, altele aflate de la mămici și tătici care ne-au împărtășit poveștile lor. Fiecare istorioară se leagă de trucul prezentat anterior. Țineți minte, însă, că nicio soluție nu funcționează pentru toți copiii și nici măcar în cazul aceluiași copil de fiecare dată. De aceea vă oferim mai multe, ca să aveți de unde alege. Am inclus în această secțiune și ceea ce numim „Capul sus", o mică „îmbrățișare verbală" care să vă asigure că nu sunteți singurul părinte care regretă, uneori, felul în care simte sau acționează într-o situație dificilă. Să sperăm că vă consolează gândul că nimeni nu e perfect!

- **Miezul problemei.** Fiecare secțiune de acest tip este un mesaj atent gândit, care pune accentul pe un aspect pozitiv al fiecărei probleme dificile. Afirmațiile acestea sunt menite să vă încurajeze să renunțați la mânia, vinovăția sau neliniștea voastră, pe măsură ce descoperiți modalități mai eficiente de a vă ocupa de problema respectivă. Dacă doriți, puteți merge direct la „Miezul problemei" (situat la sfârșitul ultimei pagini a fiecărui subiect) și lua de acolo o „fărâmă de înțelepciune" referitoare la dificultatea reală a problemei care vă frământă.

Deși cartea își propune să se ocupe de probleme dificile și este concepută astfel încât să fie ușor accesibilă la nevoie, ea se bazează pe perspective și atitudini pozitive despre creșterea unor copii sănătoși și fericiți. Dacă alegeți să folosiți tehnici din această carte, considerăm că veți căpăta mai multă încredere în voi înșivă și veți aborda cu mai mult succes problemele dificile. Întreaga dinamică a familiei va lua și ea o turnură pozitivă, lăsându-vă mai mult răgaz pentru a observa și a vă bucura de clipele prețioase ale copilăriei.

Țineți cartea la îndemână, astfel încât să o găsiți ori de câte ori aveți nevoie de soluții rapide, strategii pozitive de disciplină, sfaturi ca „de la vecin la vecin" și, bineînțeles, de cineva care să vă asigure că n-o să vă pierdeți mințile!

– GAIL REICHLIN și CAROLINE WINKLER

Fundamente

Se știe că toți copiii între doi și cinci ani sunt neascultători – unii din când în când, alții mai des. Și, cu toate că nu putem ști întotdeauna când va izbucni următoarea criză sau când va apărea următoarea greșeală, ne putem, totuși, controla modul în care alegem să reacționăm față de astfel de ieșiri.

Am inclus informațiile de mai jos pentru a vă ajuta să înțelegeți atât filozofia disciplinării, cât și stilul de comunicare ce ghidează sutele de trucuri din *Ghid de buzunar pentru părinți.*

Vă încurajăm să filtrați nenumăratele sugestii pe care vi le oferim în funcție de personalitatea voastră și propriul stil de a vă crește copiii și să folosiți ceea ce credeți că se potrivește familiei voastre.

Disciplină vs. pedeapsă

Filozofia noastră de disciplinare nu este sinonimă cu „pedeapsa". Dar nu este nici o abordare mototoală care să le permită copiilor să facă legea. Bazată pe iubire necondiționată și limite riguroase, ea este permisivă cu sentimentele, dar strictă în ceea ce privește comportamentul,

propunându-și să păstreze intacte demnitatea și stima de sine a copilului. Filozofia noastră de disciplinare este procesul prin care îi învățăm pe copii să deosebească binele de rău prin numeroase strategii, printre ele aflându-se și comportamentul ori atitudinile pe care le dați ca exemplu copilului vostru. Importante sunt și discuțiile planificate, fie în particular, fie cu întreaga familie. La aceste discuții planificate se trec în revistă (adesea de mai multe ori) comportamentele necuviincioase, pentru a-i ajuta pe copii să deprindă mai bine lecțiile pe care trebuie să și le însușească. Accentul acestei filozofii cade pe rezolvarea problemei (și nu pe rușine, învinuire, frică sau vinovăție) într-un cadru clar de reguli, valori și morală.

Pedeapsa este, de fapt, destul de diferită de disciplinare – așa cum tocmai am definit-o. Pedeapsa este un tip de consecință în care se produce o suferință fizică sau în care ofensatorul are de suferit într-un mod oarecare. Un părinte furios care, luat de val, decide să pedepsească un copil ca urmare a comportamentului său necuviincios pare adesea să aibă intenția de „a fi chit" („Îi arăt eu cine e șeful!"). Copiii răspund, adesea, cu propriile sentimente de răzbunare, nu de remușcare, ceea ce perpetuează comportamentul negativ. Deși este mai degrabă o problemă de semantică, mulți părinți și profesori sunt de acord că există o diferență uriașă între un copil „bine disciplinat" și un copil „pedepsit frecvent". De fapt, atunci când copiii au de-a face cu limite ferme și previzibile, se simt protejați, se simt în siguranță și se simt iubiți.

Definiții: termeni legați de disciplină

Părinții au de-a face, în mare, cu două tipuri de situații de disciplinare: să-l oprească pe copil să facă ceva rău și să-l determine să facă ceva bun. Felul în care definim noi disciplina are două aspecte. În primul rând, disciplina înseamnă, pe termen scurt, control; stabilirea limitelor și oprirea imediată a comportamentului nedorit sau periculos al copilului, fără a-l răni fizic sau sufletește. În special în primii ani ai copilăriei, acceptați responsabilitatea de a vă îndruma copilul cu înțelepciune, iubire și limitări, devenind reperul său *extern* de control, până când se va putea controla singur (*autocontrol*).

În al doilea rând, pe termen lung, disciplinarea înseamnă procesul prin care îl învățați pe copil ce e bine și ce e rău pe tot parcursul copilăriei lui, pe măsură ce îi transmiteți valorile și obiceiurile sociale care îl ajută să-și construiască, treptat, conștiința. În timp, un copil bine disciplinat învață să-și controleze impulsurile, este capabil să negocieze și să rezolve probleme și capătă empatie pentru ceilalți.

Strategii pozitive de disciplinare: tehnici care folosesc atenția pozitivă și abilitățile de comunicare pentru a-l face pe copil să asculte, și nu atenția negativă – de pildă, țipatul, bătaia, cuvintele injurioase, critica și amenințările. Nicio familie nu este la fel ca alta, toate au reguli și așteptări diferite acasă, dar există multe feluri în care comportamentul necuviincios al copilului poate fi abordat dintr-o perspectivă pozitivă. Atunci când alegeți o strategie de disciplinare, este important să stabiliți standarde realiste, potrivite stadiului de dezvoltare al copilului vostru, temperamentului și personalității sale. De exemplu, un

părinte poate ține o situație sub control oferind copilului opțiuni limitate; altul poate recurge la umor și distragerea atenției; iar altul aplică imediat o consecință adecvată situației. Toate aceste strategii pot fi la fel de eficiente. Niciun părinte nu este perfect. Orice părinte poate să „sară calul" uneori, spunând și făcând lucruri pe care ar fi dorit să nu le facă; cu toate acestea, nu este niciodată prea târziu pentru o schimbare în bine. Deși e nevoie de timp, efort și gândire, merită osteneala.

Consecința: rezultatul (bun sau rău) al comportamentului copilului vostru, care uneori necesită intervenția voastră, iar alteori apare de la sine. Cei mai mulți dintre noi au auzit deseori acest termen în contexte negative, de pildă, în cunoscutele maxime „după faptă, și răsplată" și „a suporta consecințele". Observați că pedeapsa este un tip de consecință.

1. *Consecința naturală*: un rezultat al comportamentului copilului vostru care nu necesită niciun fel de intervenție din partea părintelui; o relație naturală de cauză și efect. De exemplu, dacă puștiul vostru nu vrea să poarte mănuși când iese afară iarna, îi vor îngheța mâinile. „Mâinile reci" sunt o consecință naturală a refuzului de a purta mănuși.
2. *Consecința adecvată*: un rezultat al comportamentului copilului vostru care este ales în mod deliberat și care presupune intervenția părintelui fără recurgerea la forță, mânie sau umilire, păstrând, în același timp, demnitatea părintelui și a copilului. Acesta este un tip de strategie pozitivă de disciplinare. (Secțiunea de la paginile 29-30 explică modul în care puteți să alegeți o consecință adecvată.)

3. *Pedeapsa*: este un tip de consecință în care părintele provoacă, în mod voit (de obicei, la furie), durere, privațiune, umilință sau suferință copilului, ca „plată" pentru o ofensă. Accentul este pus pe a-l face pe copil să „plătească" pentru o infracțiune, și nu pe a-l învăța de ce comportamentul respectiv a fost necuviincios și nu ar trebui repetat.
   Mai mult, pedeapsa trezește, adesea, sentimente de răzbunare, și nu de remușcare. Din aceste motive, conform definiției noastre, nu poate fi considerată o opțiune adecvată, având în vedere toate consecințele posibile.

Alegerea unor consecințe adecvate

Cum găsiți o consecință adecvată atunci când copilul vostru e neascultător? Încercați una dintre aceste reacții:

- **Reacție imediată**. Gândiți-vă pe loc la o consecință și puneți-o în aplicare dacă are sens, dacă se leagă de comportamentul necuviincios și dacă păstrează atât demnitatea părintelui, cât și a copilului; de exemplu, vă luați copilul de la groapa cu nisip dacă aruncă cu nisip în alt copil și mergeți acasă sau la altă activitate unde respectă regulile.
- **Reacție predeterminată**. Stabiliți dinainte consecința unui anumit comportament necuviincios în cadrul unui consiliu de familie cu soțul/soția și copiii sau într-o discuție particulară cu copilul. („Johnny, ești pedepsit! Știi bine că, la consiliul de familie, am hotărât că ești pedepsit ori de câte ori lovești.")
- **Reacție întârziată**. Sesizați comportamentul necuviincios și opriți-l. Apoi, dacă nu sunteți foarte siguri ce

să faceți, luați-vă un răgaz pentru a găsi o consecință adecvată. („E foarte urât să-l faci idiot pe fratele tău. Am nevoie de timp pentru a hotărî ce e de făcut.") Atenție: această reacție nu este recomandată pentru copiii între doi și trei ani, deoarece, la vârsta aceasta, copiii percep, de obicei, numai clipa prezentă și s-ar putea să nu fie în stare să facă legătura între consecință și comportamentul lor necuviincios din trecut.

- **Nicio reacție**. Alegeți, în mod deliberat, să ignorați comportamentul respectiv din pricina circumstanțelor. Dacă ați avut o zi lungă, copiii sunt foarte obosiți, iar vouă vă sare țandăra din orice... „închideți ochii" fără să vă simțiți vinovați.

Comunicarea

Mulți specialiști susțin că soluția rezolvării tuturor problemelor este comunicarea. Suntem gata să punem pariu că multe conflicte și frustrări care apar între voi și copilul vostru sunt rezultatul unei proaste comunicări. Așa că ar fi bine dacă v-ați gândi nu doar la ceea ce trebuie să spuneți, ci și la felul în care alegeți să spuneți. Nu uitați că tonul vocii, cuvintele pe care le alegeți și limbajul trupului pot face diferența când vreți să vă faceți înțeleși și, prin urmare, să câștigați copilul de partea voastră.

Definiții: termeni din domeniul comunicării

Enunțurile la persoana întâi: enunțurile care încep cu „eu" și care exprimă sentimentele, nevoile, observațiile, lucrurile care îi plac sau îi displac vorbitorului, fără să-l atace pe cel care ascultă. De exemplu, părintele se poate uita în ochii copilului și spune: „Sunt foarte furios. Nu-mi place să văd toate jucăriile întinse pe jos. Vreau să începi

să le strângi", în timp ce îl ia pe copil de mână și îl pune să strângă. Deși felul în care abordăm noi disciplina este permisiv cu sentimentele copilului, felul în care părinții exprimă sentimentele *lor* este la fel de important și îl poate determina pe copil să fie ascultător, nu sfidător.

Enunțurile la persoana a doua (atacurile): enunțurile care se referă la receptor și care presupun un atac la adresa caracterului acestuia, ceea ce îl face, de cele mai multe ori, să ia o poziție de apărare. De exemplu, țipați la copil (care se află deja în altă cameră): „Ești un leneș nemaipomenit! De ce nu-ți strângi niciodată jucăriile? Toate sunt împrăștiate pe jos, n-a mai rămas una la locul ei! Treci imediat aici... sau îți arăt eu!" Un astfel de atac este foarte posibil să nu ducă la niciun răspuns din partea copilului. Sau puteți să vă alegeți cu o criză de furie în toată regula dacă țineți discursul direct în fața copilului. Este genul de abordare prin care îl puteți face pe copil să nu vă bage în seamă sau să vă sfideze.

„Vorbește": o solicitare prin care îl încurajați pe copil să-și exprime sentimentele verbal, și nu fizic – dând cu piciorul, lovind, urlând, aruncând cu obiecte sau mușcând. Puteți începe să ajutați chiar și un copil foarte mic să-și recunoască și să-și denumească sentimentele spunând, de exemplu: „Sunt sigură că ești supărat când sora ta îți ia jucăria din mână."

Îmbrățișarea imobilizatoare: îmbrățișați copilul din spate, pe sub brațe și în jurul pieptului, imobilizându-l ferm, dar drăgăstos. Poziția aceasta vă permite să vă apropiați foarte mult și să-i șoptiți cuvinte liniștitoare la ureche, scăzând, în același timp, șansele de a-l provoca să lovească.

Exemplul: acțiunile voastre zilnice prin care demonstrați tipul de comportament pe care vă așteptați să-l învețe copilul. Este cel mai puternic instrument de învățare pe care îl are la îndemână părintele. Țineți minte, nu este vorba despre *ceea ce* spuneți, ci, mai important, despre *felul* în care spuneți și, cel mai important, dacă *faceți* cu adevărat ce spuneți. Nu uitați, copiii vor face ce faceți și voi, nu neapărat ce spuneți voi. Mai mult ca sigur, copiii vă vor arăta, adesea în cele mai nepotrivite momente, exact ce au priceput să facă din exemplul vostru!

Consiliile de familie: întâlniri planificate din timp sau alcătuite pe moment între părinți și copii, pentru a lămuri anumite lucruri sau doar pentru a mai sta de vorbă. Puteți profita de acest moment pentru a discuta diverse subiecte și probleme, pentru a lăuda comportamentele exemplare, pentru a organiza treburile și orarul sau pentru a planifica evenimente speciale.

Cum să țineți un consiliu de familie

Consiliile de familie pot ajuta întreaga familie (adesea foarte ocupată) să se simtă asemenea unei echipe unitare, în care copiii și adulții lucrează împreună pentru a lua decizii și a rezolva probleme. Întâlnirile regulate pot lămuri neînțelegerile și supărările din cursul săptămânii.

Recomandăm consiliile regulate ca un mod de a vă ocupa de sentimentele, nevoile și preocupările tuturor celor din familie. Toată lumea are șansa de a vorbi despre un anumit subiect, precum și prilejul de a învăța să-i asculte pe alții. Părerea fiecărei persoane este luată în serios; toate sugestiile sau comentariile sunt puse pe hârtie, fără a fi judecate.

După ce s-au exprimat toate opiniile, părinții le trec în revistă pe toate, una câte una.

Este esențial să vă păstrați simțul umorului. Părinții își rezervă dreptul de veto, așa că pot refuza sugestii inadmisibile precum: „Vreau ca sora mea să se mute imediat de acasă! Poate să stea și la bunica!" În primul rând, părinții arată că înțeleg sentimentele copilului, spunând, de exemplu: „Înțelegem că ești foarte supărat pe sora ta când îți intră în cameră și îți distruge jucăriile." Pe urmă, adaugă: „Totuși, o iubim pe sora ta prea mult ca s-o lăsăm să locuiască la bunica; ni s-ar face dor de ea. Așa că trebuie să ne gândim să rezolvăm altfel problema. Alte idei?"

Consiliile de familie pot servi și ca prilej pentru a plănui momente frumoase împreună – vacanțe lungi sau excursii, picnicuri și petreceri. La astfel de întâlniri, puteți să hotărâți și cum vă pregătiți pentru ziua de naștere a unei rude (de exemplu, o uriașă felicitare făcută manual de toată familia) sau cum veți petrece o sărbătoare care se apropie. De obicei, copiii sunt mai bucuroși și cooperează mai bine atunci când planurile pe care le faceți sunt legate de un anumit eveniment.

În cele din urmă, în consiliile de familie pot fi împărțite laude în auzul tuturor. Membrii familiei pot fi încurajați să povestească lucrurile bune care li s-au întâmplat în cursul săptămânii. Chiar și un copil foarte mic se poate gândi la ceva care l-a bucurat. Puteți hotărî să încheiați întâlnirea cu un desert favorit, o strângere de mână prietenească sau un salut familial special, care să îi binedispună pe toți. (Puteți găsi peste tot în carte sugestii despre momentele potrivite pentru a ține un consiliu de familie.)

Mânia

Întrebare: Sunt singurul părinte care se simte vinovat că la el în familie există accese de furie atât de frecvente?

Răspuns: Combinația dintre lipsa normală de autocontrol a unui copil între doi și cinci ani și presiunea care se pune asupra părinților de azi de „a le face pe toate" și „a le face bine" poate înfuria și frustra pe oricine. Comunicarea este cheia rezolvării problemelor care dau naștere mâniei.

Idei salvatoare

Dați un semnal de avertizare sau comunicați atunci când simțiți că sunteți pe punctul de a exploda.

> *Caroline își aduce aminte că într-o zi a spus: „ATENȚIE! Răbdarea lui mami aproape s-a terminat. A rămas doar cât un bob de mazăre." Fiul ei s-a oprit, a cuprins-o cu brațele și a spus zâmbind: „Dar ACUM câtă mai ai? S-a făcut cât un măr?" Caroline recunoaște că a pufnit-o râsul și i-a revenit buna dispoziție.*

Vorbiți despre sentimentele *voastre* (în enunțuri care să se refere la voi) fără să atacați caracterul imperfect al

copilului. (Vezi paginile 30-31 pentru mai multe detalii despre enunțurile la persoana întâi.)

Becky, mama a doi gemeni, a spus: „Sunt furioasă când vă aud vorbind urât!" în loc să spună: „Ești o fetiță foarte rea! Cum îndrăznești să o faci să plângă pe sora ta? În casa asta ne iubim cu toții!"

Rezistați dorinței de a oferi imediat soluții pentru rezolvarea problemei unui copil furios. Încercați doar să-l ascultați și să-i arătați că îi acceptați sentimentele, astfel încât să se liniștească mai repede și să se simtă înțeles. Mai târziu în aceeași zi, între patru ochi, copilul va reuși să vă povestească mai multe despre incidentul respectiv și să-și dea seama (cu ajutorul vostru) ce trebuie făcut pentru ca așa ceva să nu se mai întâmple.

Băiețelul de cinci ani al lui Mandy a intrat valvârtej în bucătărie, scăldat tot în lacrimi. „Maaa-maaaaaa, Ari (sora lui mai mică) mi-a stricat mașinuța de curse când am fost la baie." Mami s-a oprit din treabă, i-a pus mâna blând pe umăr și s-a uitat drept în ochii lui, spunându-i: „Aoleu, tu chiar ești supărat." Jason a spus: „Da, o urăsc!" „Hmmmm, da, văd", a spus mama. „Pariez că, în clipa asta, nici n-ai vrea să stai în aceeași cameră cu sora ta." Jason a început să se mai calmeze în timp ce îi dădea dreptate mamei sale. Mama a adăugat: „Îmi pare foarte rău să aud că Ari s-a purtat așa urât azi. Vorbim despre asta când ne culcăm și ne gândim atunci cum să facem să nu mai pună mâna pe mașinuțele tale de curse. E bine? Și acum ce zici, vrei un pahar de suc?"

Concentrați-vă asupra situației actuale; rezistați impulsului de a dezgropa toate prostiile făcute de copil în trecut pentru a vă susține punctul de vedere.

Când băiețelul ei de patru ani s-a dat jos din autobuzul grădiniței fără ghiozdan în spate – pentru a patra oară în acea săptămână –, Gail a trebuit să-și muște limba ca să nu izbucnească din nou: „Cum poți să fii atât de uituc? Săptămâna trecută ți-ai uitat haina... Acum ghiozdanul!" În schimb, a oftat și l-a întrebat calmă: „Cum să te ajut să-ți amintești să aduci și ghiozdanul mâine?"

Evitați pedepsele fizice și amenințările. Faceți ce le cereți și copiilor să facă: când vă înfuriați, „folosiți cuvinte, nu pumni". Nu uitați că, la mânie, s-ar putea să nu vă apreciați corect forța fizică și să ajungeți să vă regretați mai târziu acțiunile.

Găsiți modalități fizice admisibile de a vă descărca mânia – a voastră și a copilului.

Yvette, o mămică deșteaptă, a găsit o modalitate interesantă pentru a-și satisface nevoia de a țipa. Când simțea că e gata să explodeze, se ducea în altă cameră și urla din toate puterile un singur cuvânt – numele primului obiect pe care îi cădeau ochii: „Mixer!", „Cadă!" sau „Cearșaf!"

La un consiliu de familie, Ethel și Sol au pus la punct, cu ajutorul copiilor, o listă de variante: „Când ești nervos, poți să bați cu ciocanul pe masa de lucru de jucărie; poți să dai cu pumnul într-o pernă; poți să arunci cu mingea în partea cealaltă a casei; poți să te duci în camera ta, să lași ușa deschisă și să țipi; poți

să sari în sus și-n jos și să țipi; poți să găurești o hârtie cu creionul sau poți să te desenezi pe tine furios.“

Gândiți-vă că până și un discurs bine intenționat, dar ținut în „febra momentului“, este echivalent cu vorbitul la pereți. Lăsați, mai bine, discuțiile pentru mai târziu; nu uitați că disciplinarea este un proces. Și părinții, și copiii comunică, de obicei, mai bine la culcare, la adăpostul ocrotitor al întunericului.

Schimbați-vă reacția obișnuită; încercați să reacționați cu umor. Copiii se molipsesc, adesea, de râsul celorlalți și uită să se mai certe.

În mijlocul unei discuții aprinse, Mick și-a dat seama cât de drăguț era băiețelul lui când, de supărare se înroșea la față ca sfecla. Amintindu-și o scenă dintr-un film favorit al băiatului, Mick și-a întins degetul, l-a gâdilat sub bărbie și i-a zis: „Gâdi, gâdi, așa îl gâdila pe Dumbo cu trompa mămica lui!“ Băiețelul nu s-a putut abține să nu zâmbească și amândoi au izbucnit în râs, uitând să se mai certe. Nu i-a trebuit mult băiatului să învețe să folosească aceeași tehnică pentru a-l calma pe tăticul lui furios!

Bazați-vă pe indicii nonverbale când nu vă puteți controla vorbele. Folosiți-vă de imagini, grafice și bilețele ca să vă transmiteți mesajul.

Brad, un tată înnebunit după sporturi, a născocit un „limbaj de băieți“, care a funcționat mult mai bine decât acuzațiile furioase aduse fiilor săi. De exemplu, când băieții nu alergau, făcea cu mâna gestul de semnalare a pașilor în baschet pentru a-i grăbi.

Îndepărtați-vă de sursa nervozității. Părinții ajunși la capătul răbdării pot alege întotdeauna să iasă din peisaj. În cazul copiilor mici, puteți, pur și simplu, să ieșiți din cameră. Cei mici nu vor rămâne mult timp în urmă! Unii părinți chiar au nevoie să plece de acasă ca să-și revină. (Dacă hotărâți să plecați de acasă, asigurați-vă că rămâne un adult la datorie.) Este important să îi explicați copilului de ce plecați și să îi spuneți că vă întoarceți.

Într-o zi, Barb, ajunsă la capătul răbdării, le-a spus copiilor: „Mami s-a săturat! Nu mai suportă să vă audă bâzâind toată ziua. O să stau singură în camera mea până sună ceasul." (Unul sau două minute pot face minuni.)

Stabiliți un plan sau un cod secret împreună cu soțul/soția, astfel încât să știți amândoi când unul dintre voi a ajuns la capătul răbdării și celălalt trebuie să preia ștafeta.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care se refugiază în baie pentru un minut sau două de liniște.

Când Mary țipă „Cod albastru!", soțiorul știe că trebuie să se înființeze URGENT.

Spuneți „îmi pare rău" dacă e cazul.

La început, Caroline s-a temut să nu-și piardă autoritatea în fața copiilor. Acum își dă seama că e bine ca micuții să știe că toată lumea greșește. Mai important, copiii înțeleg, astfel, cum să-și asume responsabilitatea pentru greșelile lor și cum să se îndrepte. Uneori, îi lasă pe copii să audă cum se roagă pentru mai multă răbdare!

Observați care vă sunt limitele și nu le depășiți. Puneți accentul pe câteva reguli importante în casa voastră și dați-le de știre periodic copiilor că acestea nu sunt negociabile. Odată ce toată lumea înțelege că vorbiți serios, vor fi mai puține încercări de a vă implora, de a vă ruga sau de a vă convinge să încălcați regula. Stabiliți o rutină adecvată și nu renunțați la ea.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care socotește că unele lucruri sunt dificile și frustrante (curățenia, culcatul copiilor, spălatul pe cap). Strângeți din dinți și mergeți mai departe. Spuneți-vă mereu: „O să treacă și asta." O baie relaxantă sau un film bun vă pot ajuta să vă liniștiți mai repede decât ați fi crezut!

Duminică, Kate le-a spus fetelor ei că, la ora 9, trebuie să fie deja spălate pe dinți și băgate în pat, gata să asculte povestea. Luni, marți și miercuri, când

fetele au tras de timp, Kate nu a lăsat garda jos și a sărit peste povestea de seară. După câteva zile, puștoaicele au priceput că nu era de glumă. Joi seara, când Kate a spus: „E nouă fără zece", a fost plăcut surprinsă să le vadă zbughind-o spre baie.

Ocupați-vă de fiecare comportament nepotrivit într-o manieră calmă, dar fermă, altfel mânia voastră o va depăși pe cea a copilului și veți „exploda" amândoi.

Notați la repezeală ce vă înfurie pe voi sau pe copil. Dacă înțelegeți cauza, veți reuși să controlați mai bine situația pe viitor. (Pentru mai multe idei de gestionare a ieșirilor furioase ale copilului, vezi „Crizele de furie", pagina 314.)

După o zi grea la serviciu, Brian se simțea copleșit, și nu bucuros, când ajungea acasă. Bebelușul plângea fără un motiv clar. David, băiețelul de patru ani, voia întotdeauna atenția imediată a lui tati și i se urca pe pantofi. Soția striga la el din altă cameră să vină să repare ce s-a mai stricat peste zi. Ca să-i mulțumească pe toți fără să se enerveze, Brian trebuia să găsească o modalitate de a-și „încărca bateriile" înainte să ajungă acasă. Așa că a decis să mai rămână zece minute în mașină, aproape de casă, cu ochii închiși, sau să facă o plimbare scurtă pe drumul de la birou spre casă.

Jocul cu marionete și jucării îl poate ajuta pe un copil mic să spună ce are pe suflet. Născociți o poveste cu personajele respective, astfel încât să vă faceți înțeleși. (Vezi „Jocul de rol", care urmează, pentru mai multe idei.)

Jocul de rol

Jocul de rol înseamnă punerea în scenă a unei situații de către părinte, copil sau de către amândoi. Este o metodă care vă poate ajuta să îl învățați pe cel mic o lecție sau o abilitate nouă, să rezolvați diverse probleme prin comunicarea sentimentelor, faptelor și opiniilor despre situații deja petrecute, sau să exersați abordări ale unor situații viitoare. Încercați aceste tehnici:

- **Schimbarea rolurilor cu puștiul** vostru vă poate ajuta să îl învățați o lecție sau să rezolvați o problemă. Este o tehnică eficientă mai ales dacă aveți un simț dezvoltat al umorului. Conversația poate să decurgă în felul următor: Mami (jucând rolul copilului): „Mami, nu mi-a plăcut mâncarea de la prânz și am dat-o la cățel!" Copilul (dând din deget, ca mami): „Foarte urât." Mami: „Am făcut mizerie... Erau spaghete pe toată podeaua, dar cățelul a lins aproape tot." Copilul: „Ai irosit mâncarea, și mâncarea costă bani!" Mami: „Iartă-mă, mami. Dacă n-o să-mi placă mâncarea la prânz, o să-ți spun de-acum încolo. E bine? Pot să te îmbrățișez acum?"
- **Întrebați: „Ce-ai face dacă...?"** pentru a vă lămuri mai bine în privința temerilor și sentimentelor copilului. Găsiți un moment liniștit, când amândoi puteți sta de vorbă despre ce s-ar întâmpla în diferite situații. „Ce-ar fi dacă ai rămâne peste noapte acasă la bunica și ți s-ar face frică chiar înainte să te duci la culcare? Ce-ai face?" „Aș lua lanterna lui tati și aș ține-o lângă mine, să o am la nevoie." „Te-ai gândit bine. Uite altă întrebare. Ce-ai face dacă ți s-ar face dor de noi foarte tare când ești în vizită la bunica?"

„Ți-aș da telefon." „Ai dreptate, poți să ne suni. Dar dacă nu suntem acasă? Ce-ai face?" „M-aș duce la bunica să-i spun că mă simt singură." „Te-ai gândit bine, iubito. Pariez că bunica te-ar îmbrățișa și ți-ar face o ciocolată caldă!"

- **Puteți să vă jucați cu Alegere bună și Alegere proastă**, două animale de pluș alese de voi și copilul vostru, pentru a discuta despre un comportament necuviincios petrecut mai devreme. Jocul este foarte potrivit pentru ora de culcare și arată așa: copilul îl ține în brațe pe Alegere proastă și descrie respectivul comportament cu voce groasă: „Am fost rău cu sora mea. I-am zis că e o proastă și am împins-o afară din cameră, pentru că nu mă lăsa în pace." „Înțeleg", spune tati. „Ce crezi că ar fi făcut Alegere bună?" Copilul (ținând celălalt animăluț și vorbind cu glas subțire): „Kara, eu mă joc acum cu mașinuța de curse. Uite, ia mașinuțele astea două și joacă-te cu ele la tine în cameră, da?" (Puteți să sugerați răspunsurile în cazul în care copilul nu știe ce ar fi făcut Alegere bună.)
- **Folosiți marionete, păpuși sau animăluțe de pluș pentru a spune o poveste** care îl va ajuta pe copil să se pregătească pentru un eveniment ce va urma. Tati îi vorbește băiatului său prin intermediul marionetei Teddy: „Psst... Cred că știu de ce nu vrei să mergi la ziua verișorului tău. Știu că îți plac foarte mult prăjiturile, înghețata și jocurile. Probabil că nu-ți convine că nu-i cunoști pe ceilalți copii. Tati o să aibă grijă ca scaunul tău să fie exact lângă scaunul verișorului tău, iar mătușa Meg te va prezenta tuturor. Iar tati va sta în cameră până când îi faci tu semn cu mâna să

plece... E bine?" (Și marioneta îl gâdilă pe copil pe burtică.)

Faceți un consiliu de familie pentru a discuta problemele care vă dau de furcă și pentru a găsi împreună soluții. (Vezi „Cum să țineți un consiliu de familie" la pagina 32.)

Încercați câteva modalități de relaxare fizică, pentru a vă schimba starea de spirit.

Când frustrarea era în plină creștere, iar jucăriile începeau să șuiere prin aer, Michael, un tătic deștept, avea câteva idei eficiente de redirecționare a energiei. Uneori, distrăgea atenția tuturor, șoptindu-le: „Copii, haideți să ne așezăm cu toții și să luăm o gustare superdelicioasă." Sau îi invita pe copii să se întindă în patul lui și tati să le facă tuturor, pe rând, frecție pe spate.

Când situația se înrăutățea și erau cu toții încordați, Diane, o mămică sensibilă, a descoperit că una din următoarele trei întrebări reușea, de obicei, să îndrepte situația: „Cine vrea să se ghemuiască în leagăn cu mine?", „Cine vrea să asculte muzică liniștitoare cu mine?" sau „Cine e gata pentru o baie caldă, cu multă spumă?"

Când sunteți calmi, notați alte moduri în care ați fi putut gestiona o situație încordată și încercați să vi le amintiți „data viitoare".

Așteptați-vă ca majoritatea copiilor să treacă printr-o perioadă de sfidare, în care vă testează limitele. Încercați să rămâneți calmi, dar fermi, și să țineți situația în frâu. Dacă știți că sfidarea este normală, puteți fi liniștiți și

înțelegători în timp ce continuați să-i dați de știre copilului ce așteptați de la el.

Caroline avea de furcă serios cu băiatul cel mare, care, pur și simplu, refuza să vină la masă, unde îl așteptau bunicii veniți în vizită. La un moment dat, băiatul i-a spus un lucru pe care îl auzise de la alți copii: „Nu ești șeful meu!" Caroline a simțit că se înroșește toată. Bunica a zâmbit, amintindu-și una dintre anecdotele sale favorite despre ce înseamnă să fii părinte. Când Caroline avea doar patru ani, părinții ei au plecat la o petrecere, lucru care se întâmpla rar, și au lăsat-o cu bunica. Mama lui Caroline a fost surprinsă să o găsească trează când s-au întors de la petrecere, târziu după miezul nopții. Caroline refuzase să se culce și chiar îi spusese bunicii: „Nu ești mama mea! Nu-mi spui tu ce să fac!"

Fiți încrezători că izbucnirile de furie se vor rezolva, adesea, fără să fie nevoie să reacționați. Nancy Samalin, specialist în creșterea copiilor, spune: „Ce e minunat atunci când nu spui nimic este că nu trebuie să-ți retragi, mai târziu, cuvintele."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care le aruncă celor mici exact aceleași vorbe pe care ar fi jurat în fața mamei lor să nu le spună niciodată când vor avea copii!

În vacanță, băiețelul de cinci ani al lui Caroline se supăra de fiecare dată când hotărau să mănânce într-un loc care lui nu-i plăcea. Prima reacție a lui Caroline era un lung discurs: „Treaba ta. O să-ți fie foame mai târziu. Știi bine că suntem o familie și alegem fiecare, pe rând, locul unde mâncăm. De ce ești atât de egoist?", și o ținea tot așa, până când se înfuria de tot. După câteva incidente de acest fel, a decis să nu mai reacționeze deloc la vorbele lui. Și, minune mare, a mers! De îndată ce ospătărița a venit la masă, mami și tati au fost uimiți să vadă că Sean a fost primul care a comandat mâncare fără să facă niciun comentariu.

Gândiți-vă că reacțiile voastre la mânie, bune sau rele, vor reprezenta un exemplu puternic pentru copilul vostru. Dacă reacționați cu mânie la mânie, vă îndreptați, la sigur, spre un conflict de proporții.

Gândiți-vă la propriile experiențe din copilărie, cum vă pot afecta așteptările și frustrările de părinte și cum puteți face lucrurile să meargă mai bine acum, când vă dați seama de ele în profunzime.

Ben s-a trezit că, mai întâi, își pierde răbdarea, apoi se enervează, încercând să-l învețe pe puștiul lui de cinci ani să patineze pe gheață. Deodată, însă, a realizat că se comportă exact ca tatăl său, care își pierduse de multe ori cumpătul în situații similare. Așa că, fără să simtă remușcări, Ben și-a dat seama că ar fi mai înțelept să o lase pe soție să preia ștafeta până se liniștește el.

Faceți-vă timp să vă răsfățați cu lucrurile care vă fac plăcere – o baie fierbinte, un masaj pe săptămână, o seară în

oraș –, și asta fără să vă simțiți vinovați, pentru a evita epuizarea. Cu cât vă simțiți mai proaspeți, cu atât mai echilibrați veți fi din punct de vedere emoțional în fața copiilor și cu atât mai puțin deranjați de incidentele enervante de peste zi.

Miezul problemei

Considerați sentimentele de mânie un avertisment util, care vă dă șansa să vă adunați, să meditați la situația în care vă aflați și să îndreptați ce e de îndreptat.

Un nou bebeluș în familie

Întrebare: De când am adus-o acasă pe surioara ei nou-născută, nu ne mai înțelegem cu fetița noastră. Ce pot face pentru a pune capăt acestei situații?

Răspuns: Toți copiii își doresc să aibă parte în întregime de atenția și timpul părinților. Copiilor nu le pasă de deadline-urile voastre de la serviciu, de rufele care trebuie spălate sau de bebelușul care trebuie hrănit. Sentimentele fratelui mai mare față de bebelușul adus acasă sunt înrudite cu sentimentele pe care le-ați trăi voi, mămicile, dacă, într-o bună zi, soțul ar veni acasă cu o nevastă nouă, mai tânără și mai drăguță decât voi. Ba mai rău, toată lumea așteaptă de la copil să-l iubească imediat pe noul rival și să împartă totul cu el! I se cere deja foarte mult!

Idei salvatoare

Asumați-vă întreaga responsabilitate pentru a proteja siguranța copiilor. Până și un copil care nu este gelos, în mod vizibil, pe bebeluș îi poate face rău din greșeală.

Când Caroline i-a povestit unui prieten că are probleme cu copilul ei de trei ani, acesta i-a sugerat un truc pe care îl folosea când era ocupat cu altceva prin

casă și bebelușul dormea la etaj. În partea de sus a ușii bebelușului a fixat un cârlig lung de 20 cm, astfel încât ușa să rămână întredeschisă cât timp dormea bebe. În felul acesta, putea auzi dacă bebelușul se trezea și începea să plângă, iar frații lui aveau loc suficient să tragă cu ochiul la cel mic, fără să intre în cameră.

Luați bebelușul cu voi, în loc să-l lăsați singur cu un frate sau o soră mai mică (sub patru ani), chiar și „pentru o clipă".

Folosiți un sling sau un marsupiu de spate atunci când ambii copii țipă după atenție.

Caroline și-a cărat tot timpul al doilea băiețel într-un sling frontal. În felul acesta, avea mâinile libere să se joace și să-l alinte pe băiatul de trei ani, simțindu-și, totodată, bebelușul aproape.

Redirecționați comportamentul agresiv prin cuvinte și acțiuni blânde.

Reflexele rapide sunt, uneori, extrem de utile! Într-o zi, în timp ce Gail o hrănea pe fetiță, băiețelul de doi ani și-a ridicat, brusc, mâna, ca și cum era gata să aplice o lovitură de karate chiar în piciorul bebelușului. Gail a apucat blând, dar ferm, mâna băiatului și a redirecționat-o. În loc să-l certe, a spus: „Surorii tale îi place să fie gâdilată – uite-așa!"

Stabiliți câteva reguli concrete, expunând, pe scurt, ce considerați că înseamnă un comportament admisibil și ce nu.

În casa lui Gail, familia avea trei reguli de bază: „Nu ne lovim, nu ne jignim, nu vorbim urât."

Discutați modalități admisibile pentru copilul mai mare de a face față mâniei. (Pentru mai multe idei, vezi secțiunile intitulate „Mânia", pagina 34, și „Crizele de furie", pagina 314.)

Jeff i-a spus fetiței lui: „Nu ai voie să-l lovești pe bebeluș. Folosește cuvinte, te rog, pentru a-mi spune ce simți, poate reușesc să te ajut."

Odată, când Sean, băiețelul ei de trei ani, s-a înfuriat pe bebeluș, Caroline a bătut din picior și a spus: „Hai să ne strâmbăm. Arată-mi cât de furios poți să fii." În primele momente, Sean a rămas cu gura căscată, dar pe urmă au izbucnit în râs amândoi.

Asigurați-vă că îi acordați copilului mai mare toată atenția voastră de cel puțin câteva ori în fiecare zi. Este ușor de spus și greu de făcut, dar merită osteneala.

Arătați înțelegere pentru sentimentele copilului, indiferent cât de aiurea sunt. Spuneți-i că nu e nicio problemă dacă se simte gelos, dar că e o problemă dacă vrea să-i facă rău bebelușului.

Daphne l-a așezat jos pe băiețelul ei de trei ani, l-a privit în ochi și i-a spus: „Nu e ușor să ai o surioară, nu-i așa?" Băiatul a dat din cap că nu. „Uneori, cred că-ți dorești ca sora ta să nu locuiască aici", a mai spus ea. „Te înțeleg, dar nu e normal să-l lovești pe bebe."

Recunoașteți că nu toate sentimentele negative se exprimă agresiv.

Cordelia, o fetiță de doi ani, îl băga prea puțin în seamă pe frățiorul ei nou-născut; cu toate acestea,

se ținea tot timpul după fusta mamei, repezindu-se chiar să se așeze ea prima în scaunul în care mama voia să stea pentru a-l alăpta pe cel mic. Dându-și seama că fetița era geloasă și se simțea exclusă, mama a hotărât să facă în așa fel încât să stea toți trei pe canapea.

Implicarea copiilor mai mari în rezolvarea problemelor le poate da senzația că dețin un anumit control.

Într-o zi, Caroline i-a oferit băiețelului ei de trei ani posibilitatea de a face o alegere: „În timp ce eu hrănesc bebelușul, ce ți-ar plăcea să faci, să te joci cu tati sau să stai lângă mine și să-i citești bebelușului din cartea ta?"

Străduiți-vă să-i explicați copilului mai mare nevoile *voastre*, nu nevoile bebelușului. În acest fel, puteți reduce sentimentele de respingere, iar copilul se va simți bine știind că vă ajută.

La ora mesei, în loc să spună: „Bebe are acum mai multă nevoie de mine decât tine... Tu poți să mai aștepți!", Sandy a explicat: „Acum trebuie să mă duc să-i dau să sugă celui mic, altfel mă va durea tot corpul!"

Dați exemplu de reacții adecvate la mânie. (Vezi „Mânia", pagina 34, pentru sugestii suplimentare.)

După ce băiețelul ei de patru ani a continuat să se plângă de faptul că nu poate să meargă în parc în timp ce doarme bebelușul, Jackie i-a spus: „Mami s-a săturat! Mă duc în camera mea câteva minute să mă liniștesc."

Fusese o dimineață încărcată, iar lui Jim i-a sărit țandăra când fetița a vrut să știe: „De ce trebuie ca bebelușul ăla prost să stea cu mine în cărucior?" Jim i-a răspuns printre dinți: „Lasă-mă să trag aer în piept și să număr până la 50 înainte să-ți răspund!"

Asigurați-l pe copil de câte ori puteți că nimeni nu-i va lua locul vreodată. (Copiii au nevoie să audă astfel de lucruri de mai multe ori.)

Teresa, o mămică dintr-o familie unită, îi explica de multe ori lui Patty, băiețelul ei de trei ani: „În familia noastră îi iubim pe toți: pe unchiul John, pe mătușa Sally, pe verișoara Jane, pe bunicul, pe bunica și pe bebeluș. Dar pentru tine o să am întotdeauna un loc special în inima mea. Tu ești Patty al meu cel drag!"

Încurajați, cu blândețe și treptat, copiii mai mari să vă ajute cu bebelușul. O avalanșă de solicitări constante de a aduce scutece, pantofiori și păturici poate da naștere la resentimente.

Ken, un tată isteț, l-a întrebat pe băiețelul lui de patru ani: „În ce costumaș vrei s-o îmbrăcăm azi pe surioara ta?"

Încurajați sentimentele de afecțiune și mândrie. Pentru asta e nevoie de timp, pricepere și creativitate.

Caroline obișnuia să stea în spatele lui Sean, unde nu o vedea decât bebelușul Nolan, și de acolo se strâmba și îi spunea lui Sean: „Ia uite, Nolan îți zâmbește! Sunt convinsă că îi place de tine!" După câteva luni de exerciții de acest gen, și-a dat seama că eforturile ei nu au fost în zadar. Într-o seară, într-un acces de

mândrie lipsită de orice egoism, Sean a întâmpinat-o pe mami la ușă și i-a dat vestea cea bună: „Ghici ce poate să facă fratele meu? Se târăște singur-singurel la mine în pat!"

Lăsați-o mai moale cu așteptările ca puștiul mai mare „să crească și să fie un exemplu". Regresul spre atitudini infantile (refuzul de a merge la toaletă, suptul degetului și vorbirea de bebeluș) poate trece mai repede dacă părinții nu fac mare caz pe seama lor.

Sarah și Jack au petrecut mult timp amenajând și decorând camera bebelușului care avea să se nască. Lui Max, care avea trei ani, nu a părut să-i placă lipsa de timp și atenție a părinților pentru el. Într-o zi, Sarah l-a prins pe Max rupând intenționat tapetul de lângă pătuț. Dar, în loc să-l certe, Sarah a priceput aluzia și l-a întrebat pe Max dacă nu vrea să se urce și el în pătuțul gol. Pe urmă, a dat drumul la caruselul muzical și l-a întrebat pe Max ce melodie crede că o să-i placă cel mai mult bebelușului. Lui Max i-a plăcut experiența și a simțit că ia și el parte la pregătirile pentru venirea bebelușului.

Jodi, prietena lui Caroline, se juca cu Sean un joc care îi plăcea foarte mult puștiului. Jodi încerca să-l înghesuie pe Sean într-un sling micuț de bebeluși, pe care îl ținea în poală. În timp ce Caroline îl alăpta pe Nolan, Jodi spunea: „Uite bebelușul meu. Îl cheamă Sean. Pe bebelușul tău cum îl cheamă? Al meu cântărește 15 kile, dar al tău? Al meu e nemaipomenit de frumos." Încântarea din ochii lui Sean arăta că acesta era unul din jocurile lui preferate. Caroline și-a dat seama că Sean se simțea bine când era lăsat

să se prostească din când în când ca un bebeluș, și a depășit nevoia de a regresa atunci când Caroline a încetat să facă mare tam-tam pe tema asta. Pe de altă parte, comentarii de genul: „Ești fratele mai mare, ar trebui să știi mai bine" n-aveau nicio șansă de reușită.

Găsiți modalități de a asigura copilul mai mare că nu e deloc distractiv să stai acasă cu un bebeluș.

Chiar dacă Marisa ar fi putut să se bucure de timpul liber și să încerce să se odihnească, a profitat de faptul că Warren nu voia să se mai ducă la grădiniță și l-a lăsat acasă câteva zile. După cum bănuia Marisa, băiatul credea că mama îl trimitea de acasă doar ca să rămână ea singură cu bebelușul. După ce a făcut cunoștință cu zgomotele, mirosurile și nevoile permanente ale bebelușului, Warren abia aștepta să se întoarcă la grădiniță.

Ajutați copilul mai mare să-și protejeze jucăriile favorite pe măsură ce bebelușul devine mai mobil.

Nolan avea deja cinci ani și jumătate când s-a născut Clark, al treilea băiețel al lui Caroline. Aceasta a fost plăcut surprinsă de bucuria cu care Nolan l-a primit imediat pe noul frățior. Iar Clark chiar se bucura să-l vadă pe Nolan jucându-se în timp ce el stătea în leagănul de bebeluși. Dar când Clark a învățat să meargă de-a bușilea, părea să fie atras ca un magnet de lucrurile care îi erau cele mai dragi lui Nolan, inclusiv de cartonașele lui cu jucători de baseball. În loc să țină lungi discursuri despre faptul că Clark nu e decât un bebeluș și nu vrea să facă rău ori să-i atragă atenția lui Nolan să nu-și mai lase

lucrurile împrăștiate, Caroline a făcut un plan. A lipit împreună cu Nolan abțibilduri pe o cutie, iar Nolan a primit raftul lui personal, „Numai pentru băieți mari", în sufragerie, unde își putea păstra departe de Clark lucrurile la care ținea în mod deosebit.

Stabiliți o „ieșire nocturnă" specială pentru familia voastră „originară", așa cum era înainte de sosirea bebelușului.

Părinții lui Richie, un băiețel de trei ani, își făcuseră un obicei din a petrece timp împreună cu Richie, fără bebeluș. Chiar le plăcea să-l scoată în oraș, la o pizza. Până și costul ridicat al unei bone sau disconfortul de a sări o masă la sân meritau osteneala! Aceste ieșiri îl ajutau pe Richie să simtă că este special în continuare, iar pentru mami și tati însemnau o pauză bine meritată din îngrijirea bebelușului.

Miezul problemei

Când sunteți înțelegători cu sentimentele copilului, dar stricți cu comportamentul lui, puteți să vă faceți copiii să se apropie unul de altul în timp; puțină răbdare, mult umor și, din când în când, o bonă vă vor ajuta să vă descurcați!

Cuvintele urâte

Întrebare: Bunica aproape a leşinat când Jamie a strigat la bunicul său: „Eşti un prost şi-un leneş şi-ţi pute gura!" Am fost îngrozită! Ce să fac ca să-şi ţină limba în frâu?

Răspuns: Copiii mici experimentează mereu cuvinte noi şi sunt foarte conştienţi de felul în care vor reacţiona adulţii. Un puşti de doi ani poate să repete papagaliceşte tot ce a auzit la televizor, la prieteni sau chiar la voi într-o zi proastă. Un copil între trei şi cinci ani poate să înceapă să vorbească urât pentru a-şi exprima supărarea, pentru a sfida autoritatea adulţilor, pentru a vă atrage atenţia sau doar pentru a se prosti cu prietenii. Odată ce aţi stabilit de ce copilul vostru foloseşte un limbaj inadecvat, veţi reuşi să decideţi care e cea mai bună cale de a-l controla.

REACŢII IMEDIATE

- Trageţi aer în piept înainte de a vorbi, ca să puteţi folosi un ton normal.
- Trimiteţi imediat copilul în „time-out" după ce a insultat pe cineva.

- Spuneți-i copilului că nu acceptați să vorbească așa.
- Sugerați substitute admisibile pentru cuvintele folosite.
- Consolați victima. Spuneți: „Sora ta te-a jignit, nu-i așa? O știe prea bine."

Idei salvatoare

Evitați să țipați și voi când copilul e supărat și începe să folosească cele mai tari insulte ale sale. Prin faptul că preferați să nu intrați în conflict exact în acel moment evitați o luptă de putere. Puteți să spuneți ceva de genul: „Hm, se pare că ai nevoie de puțin timp ca să te liniștești" și, apoi, să vă vedeți de treburi – dar nu uitați să discutați mai târziu despre acest episod.

Folosiți enunțuri la persoana întâi pentru a vă exprima obiecțiile puternice față de limbajul necuviincios al copilului. (Vezi pagina 30 pentru definirea enunțurilor la persoana întâi.)

> *Caroline le-a spus băieților: „Este urât să spui «Gura!». Mă supăr când vă aud vorbind așa. Eu nu dau voie nimănui să-mi vorbească în felul ăsta. Încercați să spuneți: «Iartă-mă. Chiar vreau să vorbesc cu tine acum.»"*

Preferați să nu reacționați față de tot ce înseamnă limbaj necuviincios. Dacă puștii nu reușesc să vă înfurie, s-ar putea să renunțe să vă mai provoace.

Ignorați „limbajul de oliță" ocazional; gândiți-vă la el ca la o formă de umor preșcolar inocent.

Încetați să mai acordați atenție copilului care vorbește urât și plecați din cameră. Nu trebuie neapărat să dați o explicație.

Leann le-a spus copiilor: „N-am de gând să vă ascult cuvintele urâte, așa că mă duc la mine în cameră. Anunțați-mă când sunteți gata să vorbiți frumos și atunci o să vin să vă ascult."

Gândiți-vă să răspundeți la insulte cu umor, pentru a domoli mânia copilului și a voastră.

Rachel, de patru ani, era supărată că nu se poate duce în vizită la prietena ei înainte de masa de prânz. S-a apropiat de mama ei, Gail, care pregătea macaroanele, și a spus printre dinți, cu o față strâmbată de furie: „Vrăjitoare rea ce ești!" Gail a preferat să-i dea pe loc un răspuns glumeț și uluitor: „Fierb aici o supă bună de sânge de salamandră și ochi de broască... Nu vrei să guști un pic, frumoaso? Hi hi hi!" În ciuda furiei care o cuprinsese, Rachel nu s-a putut abține și a pufnit în râs.

Felicitați copilul atunci când observați că a preferat să nu vorbească urât într-o situație în care ar fi putut să o facă.

Carol i-a spus lui Meg: „Mi-au plăcut cuvintele pe care le-ai folosit atunci când i-ai spus Jessicăi să nu te împingă! Te-ai purtat minunat."

Stabiliți câteva reguli simple, cum ar fi „fără insulte" și „fără înjurături", și profitați de orice ocazie pentru a i le reaminti copilului vostru.

Când Joey începea să vorbească urât cu fratele lui, tati spunea: „Încearcă să-i spui fratelui tău mai mare, fără să vorbești urât, că este rândul tău să te joci." Sau îi spunea băiatului mai mare: „Spune-i fratelui tău că nu-ți place să ți se vorbească urât și că noi nu vorbim așa în casă."

Observați ce poate influența vocabularul copilului vostru.

Într-o după-amiază, Caroline s-a așezat împreună cu băiețelul ei de cinci ani să se uite la o emisiune pentru copii la televizor. A fost îngrozită de abuzurile verbale și vorbele urâte auzite. A reacționat imediat, spunându-i calm copilului că în familia lor nu se vorbește așa, pentru că nu e frumos să jignești oamenii.

În situații de urgență, recurgeți la puterea „salvatoare" a unei minciuni nevinovate. (Mai târziu, cereți-i iertare copilului.)

Jack și Sue aproape ieșiseră din băcănie, fără să fie nevoie să arunce mai mult de o privire băiețelului lor de trei ani, de obicei ascultător. Dar chiar atunci, Alec a făcut o nefăcută. Ajunși la casă, Alec a înhățat bomboanele sale preferate. Sue s-a uitat la el și a spus: „Pune-le înapoi!" Alec și-a pus mai întâi mâinile în șold, apoi a dat amenințător din deget în fața lui Sue și a țipat din toate puterile: „Să nu-mi spui mie ce să fac, proasto!" Brusc, toți ochii s-au îndreptat spre părinții neascultători, care în clipa aceea își doreau să se deschidă podeaua și să-i înghită pe loc. Dar Sue a tras aer în piept și, cu o voce suficient de puternică pentru a fi auzită de toată lumea, s-a întors spre Jack și a spus: „Iubitule, nepotul tău e absolut imposibil azi! Să-l trimiți imediat acasă!"

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a fost chinuit de ieșirile jenante în public ale copilului. Este mult mai ușor să ignori obrăznicia acasă decât atunci când toată lumea e cu ochii pe tine!

Îngăduiți-vă să mai încălcați, din când în când, regulile; spuneți exact ce așteptați în loc.

Băiatul de cinci ani al lui Caroline s-a postat în ușă și a spus: „Educatoarea e naspa!" Stupefiată, Caroline a spus: „Sean! Noi nu vorbim așa." Sean a început să scâncească: „Mami, da' am fost bun toată ziua la grădiniță. Nu pot să mai zic și eu așa din când în când?" Caroline a tăcut puțin, pe urmă a spus: „Hai să-ți spun ceva, poți să spui tot ce vrei peștișorului din camera ta, dar nu mie. Când ți-a trecut, te aștept să-mi povestești ce te enervează fără să vorbești urât."

Când Zack, de trei ani, l-a făcut pe tatăl său „caca cu ochi", Len a răspuns: „«Caca» spui la baie. Nu la bucătărie, nu în sufragerie și nici în altă parte. Dacă vrei să vorbești ca la baie, du-te și vorbește acolo."

Atenție: pentru mulți copii mici, nu există diferențe semnificative între cuvinte ca „prost", „fraier", „caca" și „p...". Reacția voastră față de oricare dintre ele trebuie să fie similară, subliniind faptul că vorbele urâte pot jigni.

Organizați un consiliu de familie pentru a discuta despre cuvintele sau comportamentul la care copiii ar fi putut recurge pentru a-și exprima supărarea în locul limbajului necuviincios.

Familia Cohen a decis să inventeze un cuvânt absurd, pe care să-l folosească toți atunci când sunt furioși. Copiii au fost chiar încurajați să-l scandeze în public: „Dupi! Dupi!" – dar nimeni în afară de mami nu știa ce înseamnă.

După ce s-a făcut de râs de mai multe ori în public din pricina cuvintelor urâte rostite de puștii ei, Gail a pus la punct un plan de acțiune. Le-a spus copiilor că au voie să vorbească urât, dar numai în gând, fără să-și miște buzele! Mulți ani după aceea, câte unul dintre copii, furios, îi spunea: „Dacă ai ști ce ți-am zis la mine în gând! La la la la la!"

Cereți iertare dacă v-a scăpat, din greșeală, un cuvânt urât în prezența copilului.

„Vai! Îmi pare rău, nu trebuia să vorbesc așa", i-a spus Caroline băiețelului ei. „Aș fi putut să nu zic așa ceva."

Miezul problemei

Consolați-vă cu gândul că mulți copii mici habar nu au ce înseamnă cu adevărat înjurăturile sau alte cuvinte insultătoare; de obicei, ei nu fac decât să încerce cuvintele tari, pentru a vedea dacă obțin o reacție din partea voastră. Dacă nu aveți reacții exagerate, de cele mai multe ori comportamentul dispare de la sine.

Ora de culcare

Întrebare: Când vine ora de culcare, începem să ne pierdem cu toții răbdarea; noi suntem morți de oboseală, iar copiii ne înnebunesc cu energia și rugămințile lor nesfârșite. De ce nu ne ascultă deloc?

Răspuns: Mulți copii se împotrivesc din principiu când vine vorba de somn. Unii se dau mereu jos din pat, pentru că nu au astâmpăr. Alții suferă de anxietatea de separare și vor ca mami sau tati să-i adoarmă. Mai sunt alții cărora le e frică de întuneric sau se tem de coșmaruri. („Fricile nocturne", pagina 124, se ocupă de aceste temeri.) Deși majoritatea copiilor pot învăța să stea în pat, nici cel mai bun părinte nu poate să-l facă pe un copil să doarmă.

Idei salvatoare

Așezați-vă cu toții și stabiliți câteva reguli simple pentru ora de culcare, de pildă, care e rutina zilnică, ce să faci în pat dacă nu poți să adormi (să te uiți pe o carte, de exemplu, sau să te joci, în liniște, cu ursulețul) și dacă e voie sau nu să te dai jos din pat.

Stabiliți o rutină adecvată pentru ora de culcare și respectați-o.

Fiți atenți la primele semne de oboseală ale copilului: se freacă la ochi, cască, se mișcă alene sau devine nervos. Aveți grijă, aceste semne pot apărea mult mai devreme decât v-ați aștepta.

Duceți copilul la culcare atunci când îi este somn cu adevărat. În multe familii, trece prea mult timp între momentul în care copilul dă primele semne de oboseală și ora de culcare. Așa pot deveni copiii neascultători și plini de nazuri.

Dați înapoi ora de culcare a copilului cu câte o jumătate de oră, până când va coincide cu momentul de vârf al oboselii sale.

Deși mulți părinți bine intenționați cred că, dacă puștii lor sar peste somnul de prânz sau se culcă mai târziu seara, se vor scula greu dimineața, de obicei se întâmplă exact pe dos. Dr. Marc Weissbluth, medic pediatru specialist în problemele somnului, spune: „Sincronizarea părintelui cu ritmul biologic (circadian) al oboselii firești a copilului din cadrul unui ciclu de somn de 24 de ore va prelungi, de fapt, timpul total de somn al copilului în fiecare zi." Iar Weissbluth adaugă: „Somnul naște somn."

Creați un program de somn care să ajute mintea și trupul copilului să se liniștească, să se relaxeze și, în cele din urmă, să adoarmă. (De exemplu, puteți să-i faceți masaj, să-i cântați un cântec de leagăn sau să-i citiți o poveste care-i place.)

Încercați să reduceți activitățile cu o jumătate de oră înainte de culcare, pentru a evita suprasolicitarea copiilor.

Mark, un tată conștiincios, încerca să-și „obosească" puștii prin lupte și jocuri înainte de culcare. Și-a dat

însă repede seama că aceste activități nu fac decât să-i „stârnească" și mai tare; copiii erau, de fapt, prea plini de energie ca să se mai calmeze.

Avertizați-i cu zece minute înainte de începerea rutinei de somn.

Folosiți un obiect (de pildă, un ceas deșteptător sau un cronometru) pentru a anunța ora de culcare.

Margaret a descoperit că folosirea ceasului pentru a anunța ora de culcare reducea o parte din confruntarea de fiecare seară. Obișnuia să le spună copiilor: „Când ceasul arată ora opt, mergem la culcare."

Folosiți orice observați că ajută copilul să facă trecerea de la starea de veghe la somn, de pildă, „zgomotul alb" al unui ventilator sau al unui aparat de aer condiționat ori mișcarea repetată a unui scaun care se leagănă. Încercați să puneți o muzică relaxantă, să diminuați lumina sau să faceți liniște deplină.

Oferiți-i copilului un obiect îndrăgit, de exemplu, o păturică sau un animal de pluș, pe care să-l mângâie sau să-l îmbrățișeze în timp ce învață să se liniștească și să adoarmă.

Stați cu copilul care are nevoie de prezența voastră pentru a se liniști, dar stabiliți limite rezonabile.

Donna, o mamă răbdătoare, spunea: „O să stau cu tine până când nu mai ești speriată sau până când adormi. Dar ține minte, după ce spun noapte bună, o să stau în fotoliul meu și o să citesc o carte. Asta înseamnă că nu mai vorbim, nu ne mai ținem de

mână, nu mai facem frecție pe spate și nu ne mai dăm jos din pat.“

Însoțiți copilul înapoi în pat fără să stați la discuții cu el de *fiecare dată* când se dă jos – nu e ușor, dar funcționează. Studiile arată că, în a doua noapte, veți duce copilul înapoi în pat de două ori mai puțin decât în noaptea precedentă. Deja, în a treia noapte, cei mai mulți copii rămân în patul lor. (Este important să discutați din timp cu copilul ce se va întâmpla dacă se mai dă jos din pat. Subliniați faptul că nu o să mai stați de vorbă cu el.)

Faceți cu rândul împreună cu soțul sau soția, astfel încât să nu vă simțiți condamnat să fiți singurul care duce copiii la culcare în fiecare seară (sau să-i duceți înapoi în pat, după caz). În felul acesta, copilul are șansa de a relaționa cu ambii părinți și nu-l va putea socoti „cel rău“ pe niciunul dintre ei.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care își târăște, cu dopuri în urechi, copilul la culcare de nu știu câte ori la rând. Recordul documentat de un specialist în problemele somnului a fost de 150 de ori într-o singură noapte! Să sperăm că nu va fi nevoie să vă duceți și voi copilul înapoi în pat de tot atâtea ori!

Lăudați și felicitați copilul când se duce de bunăvoie la culcare și rămâne în pat toată noaptea.

Fiți atenți: orice schimbare în rutina de somn a copilului poate avea repercusiuni.

Când băiețelul de cinci ani al lui Caroline a început grădinița, s-a rugat de ea să-l lase să stea mai mult timp treaz seara, la sfârșit de săptămână. După ce l-a lăsat o vreme, Caroline și-a dat seama că, dacă depășea cu peste un ceas ora lui obișnuită de culcare, tot somnul îi era afectat. Luni dimineața, era gata obosit și plin de nazuri. Abia reușeau să ajungă la grădiniță înainte să sune clopoțelul.

Atenție! Dacă încercați să reduceți rutina de somn bine înrădăcinată a copilului, s-ar putea să nu obțineți deloc efectul scontat, ci, dimpotrivă, să pierdeți mai mult timp.

Într-o seară, Gail era pe fugă și a încercat să scurteze unele etape ale rutinei obișnuite dinainte de culcare. A încercat să scape citind cea mai scurtă poveste, dar fetița a protestat. „Cartea a fost prea scurtă. Încă nu mi-e somn. Citește-mi una dintre cărțile pe care mi le citești de obicei!" Pe urmă, a încercat să sară peste cântecul de noapte bună, dar nici așa n-a mers. „Ai uitat să-mi cânți și să-mi faci frecție pe spate, așa cum îmi faci întotdeauna", a spus Rachel. Gail a oftat, a zâmbit și s-a resemnat cu gândul că va ajunge târziu la întâlnirea la care se grăbea.

Când sunteți plecați de acasă, luați cu voi câteva lucruri familiare – animale de pluș preferate sau o casetă cu cântece de leagăn. Cu cât va semăna mai mult noul mediu cu cel de acasă, cu atât mai ușor îi va fi copilului să adoarmă.

Faceți-vă timp să stați pe patul copilului (sau chiar să vă băgați cu el în pat) și să vorbiți liniștit. Mulți copii sunt mai vorbăreți la adăpostul întunericului; au chef să discute despre ce le-a plăcut sau ce i-a enervat în timpul zilei. Este și un moment bun pentru a trece, din nou, în revistă regulile familiei, într-un mod relaxat și neconflictual.

După ce Caroline s-a băgat în pat lângă băiatul ei de cinci ani, acesta a început să i se confeseze, povestindu-i liniștit tot felul de lucruri de peste zi: cine cu cine s-a certat afară, la joacă, cui de cine îi plăcea și cine a făcut vreo boacănă. Caroline și-a dat seama că băiatul vorbea cu atât mai mult, cu cât era întrerupt mai puțin. Mama a ajuns să îndrăgească aceste momente speciale petrecute împreună.

Învățați-vă copilul să respecte faptul că mama și tata au nevoie de un timp al lor seara, în care să stea singuri.

Pentru că Scott îl tot chema pe tatăl lui în cameră, tata i-a spus: „Știu că ți-ar plăcea să stau mai mult cu tine. Dar acum mami și tati au timpul lor. Dimineață, o să ne mâncăm cerealele împreună."

Gândiți-vă să oferiți recompense pentru o anumită performanță a copilului, de exemplu, pentru că a adormit fără prezența voastră permanentă. Cu cât copilul e mai mic, cu atât mai scurt trebuie să fie timpul care trece până când își primește recompensa.

Ted i-a spus fiului său, Matt: „Când o să ai cinci abțibilduri pe panou, o să câștigi mingea cea nouă pe care mi-ai spus că o vrei."

Faceți în fiecare zi ceva care vă place și vă răsfață, ca să aveți energia necesară pentru a face față orei de culcare a copilului.

Când băieții lui Caroline aveau doi și cinci ani, soțul ei lucra foarte multe ore pe zi. Câteodată, era pur și simplu prea obosită la ora de culcare pentru a mai fi răbdătoare sau măcar politicoasă cu copiii. Caroline a descoperit o modalitate de a se relaxa și a-și calma nervii în timp ce copiii făceau baie. Își lua o pernă mare și romanul favorit în baie, pe urmă îi arunca pe copii într-o baie cu spumă și îi lăsa se stropească după pofta inimii, în timp ce ea se proptea de cadă și citea. Considera că e o afacere bună, să rămână în toate mințile și să se aleagă doar cu câteva băltoace de apă cu săpun în baie. Erau seri în care copiii se mirau cât de zbârcită le era pielea când ieșeau din cadă; dar Caroline îi asigura că nu au intrat la apă și că erau cât se poate de curați!

Luați în considerare ideea „patului de familie", pe care multe culturi îl găsesc confortabil. Asta înseamnă că toată familia doarme în același pat în fiecare seară, nu doar când sunt copiii bolnavi sau visează urât. Dacă vă interesează, puteți căuta un exemplar din cartea *The Family Bed* de Tine Thevenin, care explică în amănunt acest concept. Cartea vă poate ajuta să luați cea mai bună hotărâre pentru familia voastră.

Înțelegeți cât de important este ca deciziile legate de modul în care dormiți să fie luate de ambii părinți, altfel copiii vor decide în locul vostru!

Sheila, o mamă care alăpta, era atât de obosită de sculatul din pat peste noapte, încât, într-o zi, pur și

simplu a adormit la serviciu! Îngrijorat, soțul ei a sugerat să lase bebelușul să doarmă în același pat cu ei. Nu a trecut mult și s-au trezit și cu băiatul de trei ani la ei în pat. După o vreme, a început să nu le mai placă intruziunea copiilor. Pur și simplu, nu mai aveau intimitate. În cele din urmă, părinții au făcut ce ar fi trebuit să facă de la început: au discutat situația și au căzut de acord asupra unui plan. (1) Mami trebuia să pună bebelușul în pătuțul lui să se culce, în timp ce tati îl culca pe băiatul mai măricel. (2) Duminica dimineață, aduceau copiii în patul lor să se răsfețe.

Gândiți-vă că poate copiilor le-ar plăcea mai mult să stea toți în aceeași cameră. Deși unele familii ai căror copii sunt nevoiți să împartă aceeași cameră își doresc, de obicei, o casă mai mare, copiilor s-ar putea să le placă mai mult prezența fraților la ei în cameră. Familiile care au norocul să stea într-o casă mare ar putea descoperi cât de bine le este copiilor să se înghesuie toți într-o cameră și să folosească încăperea rămasă goală pe post de loc de joacă.

Miezul problemei

Găsiți o rutină de somn care respectă atât nevoile copilului, cât și pe ale voastre; și oricum ați alege să moțăiți, bucurați-vă de asta.

Muşcatul

Întrebare: Am rămas îngrozită când băiatul meu de doi ani l-a muşcat de braţ pe prietenul lui cel mai bun. Este oare primul semn că o să am un bătăuş în casă?

Răspuns: Muşcatul este un comportament des întâlnit la copiii între doi şi trei ani. Unii copii muşcă din pricina frustrării sau, pur şi simplu, pentru a proteja ceea ce li se pare că e „al lor". Alţii pot muşca dacă se simt ameninţaţi, înghesuiţi sau inferiori altora ca forţă fizică sau abilitate verbală. Vestea bună este că acest fenomen pare să nu aibă o semnificaţie de durată, deşi poate fi extrem de stresant pentru toţi cei implicaţi în perioada în care se manifestă. Când un copil muşcă, nu este vina părinţilor, deşi aceştia se pot simţi atât de vinovaţi şi stânjeniţi, încât să suspecteze că toată lumea comentează pe la spate ce urât îşi cresc copiii.

REACŢII IMEDIATE

- Remarcaţi imediat acest comportament, formulând scurt, dar ferm, regula: „Nu e voie să muşti."

- Acordați atenție copilului mușcat. Spuneți: „Vai! Te doare, nu? Hai să ne spălăm."
- Dacă cel care a mușcat tot mai este furios, duceți-l într-un loc unde se poate liniști.
- Dacă cel care a mușcat și-a ieșit complet din fire, îmbrățișați-l strâns din spate. De obicei, își revine în acest fel.
- **Îmbrățișarea imobilizatoare** Apucați copilul din spate, pe sub brațe și în jurul pieptului, imobilizându-l ferm, dar drăgăstos. Această poziție vă permite să vă apropiați de el și să-i șoptiți la ureche ceva care să-l calmeze, și, în același timp, să îl împiedicați să mai muște sau să sară la alt copil.
- Spuneți: „Discutăm mai târziu" în loc să-i puneți copilului întrebări de genul: „De ce l-ai mușcat pe prietenul tău?" când spiritele sunt încinse. (Un copil furios rareori vă poate spune de ce a acționat în felul în care a făcut-o.)
- Încercați să vă controlați voi înșivă în astfel de situații; vorbiți ferm, dar fără să țipați.

Idei salvatoare

Dacă observați că un copil care a mai mușcat și în trecut se enervează sau devine frustrat, stați aproape de el și fiți pregătiți să interveniți.

Consolați victima, nu agresorul.

Invitați copilul care a mușcat să-și consoleze victima. Până și lucrurile caraghioase sau trăsnite pot ajuta la schimbarea stării de spirit a celor implicați.

Când Louis, de trei ani, a mușcat-o pe Nancy, sora lui mai mică, aceasta a izbucnit în lacrimi. Mama s-a gândit repede și a spus: „Dragule, cred că o poți ajuta pe Nancy să se simtă mai bine. Ce zici, îi cânți un cântecel?" Louis a răspuns imediat: „Îi place foarte mult «The Wheels on the Bus». Mama a spus: „O idee foarte bună! Hai să-l cântăm amândoi în timp ce eu am grijă de degețelul ei." (Cu toate acestea, mama recunoaște că ar fi cântat cu totul și cu totul altceva într-o zi proastă.)

Barry, un tată grijuliu, i-a spus fiului său, care tocmai îl mușcase pe Tommy: „Danny, vino cu mine și ajută-mă să punem niște gheață pe brațul prietenului tău."

Țineți minte că persoana mușcată nu este neapărat un dușman sau nici măcar sursa furiei celui care a mușcat: poate să fie doar cea mai apropiată țintă.

Oferiți-i unui copil care a mușcat, și care nu poate fi stăpânit, structura de care are nevoie pentru a se calma. Asta poate însemna să stea cuminte pe un scaun, să stea singur în camera lui sau să se refugieze tăcut în brațele voastre. (Vezi „Time-out", p. 338, „Mânia", p. 34, și „Crizele de furie", p. 314, pentru diverse modalități de a-l ajuta pe copil să-și vină în fire.)

Stabiliți o consecință adecvată la consiliul de familie și respectați-o de fiecare dată pentru a descuraja mușcatul repetat. (Vezi pagina 32 pentru mai multe informații despre consiliile de familie și pagina 29 pentru modalități de a alege consecințe adecvate.)

Renumitul specialist în psihologia copilului, dr. Burton White, a descoperit că este foarte eficientă metoda de a ține nemișcat un copil mic timp de câteva minute după ce a mușcat pe cineva. Dr. White compară această tehnică de imobilizare scurtă cu condiționarea cățelușilor: copiilor mici, activi din fire, nu le place să fie imobilizați. Cercetarea sa arată că, după numai trei sau patru zile de folosire consecventă a acestei tehnici, mușcatul dispare în cele mai multe cazuri.

Așteptați-vă fie să nu primiți niciun răspuns, fie să vi se servească o poveste cusută cu ață albă (dar foarte isteață, de multe ori) dacă insistați să întrebați copilul care a mușcat de ce a făcut-o.

În timpul ședinței cu părinții, mama lui Johnny a primit o grămadă de felicitări pentru felul în care se descurcă la grădiniță băiatul ei și pentru cât de inteligent este. Cu toate acestea, spre sfârșit, educatoarea a spus că vrea să-i aducă la cunoștință explicația pe care i-a dat-o Johnny despre ce s-a întâmplat în ziua în care l-a mușcat pe cel mai bun prieten al său. Educatoarea l-a întrebat pe Johnny: „Cum s-a întâmplat?" Băiatul s-a gândit bine înainte să răspundă, după care a zis: „Știți ce, doamnă Williams? Tocmai căscam și aveam gura deschisă uite-așaaaaaaaaaa. Deodată am căzut chiar peste Andrew, care mergea de-a bușilea pe podea. Am căzut cu gura chiar peste fundul lui și gura mi s-a închis fără să vreau!"

Spuneți-i copilului că mușcatul doare. Nu uitați că cei mai mulți copii de doi ani nu au deocamdată capacitatea de

a se „pune în pielea altuia" și de a înțelege ce simt ceilalți. Dobândirea empatiei este un proces treptat și foarte lent.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a fost tentat să-i arate copilului „cum este să muști" mușcându-l și el! Nu uitați, cei mai mulți copii mici nu pot face legătura între durerea pe care o simt ei și durerea pe care o provoacă altora.

Spuneți-i copilului că mușcatul nu este o modalitate admisibilă de a atrage atenția.

Fred i-a amintit fetiței lui: „Când tati vorbește cu cineva, iar tu ai nevoie de ceva, ia-mă, te rog, de mână și spune: «Scuză-mă, tati!» Mă doare când mă muști de mână și nu este politicos să mă faci în felul ăsta să te ascult."

Ajutați-vă copilul să înțeleagă că mușcatul nu este o joacă; pe ceilalți chiar îi doare!

Învățați să recunoașteți când este copilul vostru gata să muște și fiți pregătiți să interveniți imediat.

Gail a observat în clasă că Jason are obiceiul de a se înroși la față și de a se umfla ca un taur furios înainte de a mușca. Atunci când își înclina capul într-un fel anume, era clar că se pregătea de atac! Gail a învățat

să-l aștepte la cotitură. Din când în când, reușea să-i redirecționeze atenția spre altă activitate fizică, evitând, astfel, un nou incident.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care i-a spus copilului „Mmm, ești așa de bun, că te-aș mânca tot" și s-a trezit că „rontăitul" din iubire al copilului e, de fapt, o mușcătură în toată regula! E posibil ca micuții să înțeleagă pur literal ce le spunem? Mai gândiți-vă!

Oferiți-i copilului ceva ce are voie să muște; chiar și copiii mai mari trec prin episoade de erupție dentară. Faceți un „coș pentru mușcat" care să fie la îndemână și în care să puneți diverse articole cu textură sau cu gust plăcut: inele pentru dinți umplute cu gelatină, cârpițe înmuiate în apă rece, felii de măr curățate de coajă, covrigei congelați, baghete de morcov sau lemn dulce.

Ajutați-vă copilul să-și exprime sentimentele în moduri neagresive. („Pumni și picioare", p. 182, vă poate da idei concrete prin care să vă ajutați copilul să-și canalizeze agresivitatea spre comportamente admisibile.)

Când i s-a spus că e momentul să închidă televizorul, fetița lui Bob l-a apucat cu dinții de braț. Bob a spus ferm, dar calm: „Doare când muști. Nu e voie să muști. Folosește cuvinte când vrei să-i spui lui tati că

te enervează faptul că nu poți să vezi până la sfârșit emisiunea ta preferată."

Mușcatul poate speria atât victima, cât și agresorul. Mușcatul unui copil mic este mai mult un reflex animalic instinctiv decât o reacție conștientă față de o anume situație. Cel care mușcă are nevoie să fie ajutat să-și stăpânească instinctul, și nu să fie condamnat pentru că i-a cedat.

Puteți îmbrățișa copilul care a mușcat pe cineva. În felul acesta, puteți ajuta la revenirea sentimentului de siguranță la un copil care și-a ieșit temporar din fire sau care poate nici nu realizează ce a făcut în mod impulsiv. (Unii copii refuză să fie îmbrățișați.)

Încercați să împăcați cât mai repede victima și agresorul și străduiți-vă să-i felicitați pentru comportamentul cooperant ori de câte ori apare. Dacă victima este copilul vostru, înțelegeți că un incident nu înseamnă neapărat că repetarea agresiunii este previzibilă. Dacă cel care a mușcat este copilul vostru, asigurați părinții copilului care a fost mușcat că vă veți supraveghea îndeaproape copilul pentru a fi siguri că un astfel de comportament nu se va mai repeta. Dar dacă cei doi copii par a nu se putea abține să se provoace permanent, cel mai bine ar fi să-i despărțiți o vreme, fără să condamnați verbal sau să pedepsiți în alt fel agresorul.

Mușcatul este, adesea, o reacție la stimularea excesivă sau anxietate: lăsați-vă copilul să respire și respectați-i limita de stres.

Abțineți-vă să cereți unui copil care mușcă să se joace cu alți copii dacă el nu vrea. Oferiți-i, în schimb, jucării

similare pentru „jocul paralel" (jocul lângă alți copii, fiecare jucându-se, însă, în felul lui).

Trebuie să știți că, dacă vorbiți mereu în prezența copilului despre faptul că mușcă sau dacă îl categorizați într-un mod negativ, puteți să aveți surpriza să se poarte exact în modul în care l-ați descris. Atenția excesivă acordată unui comportament nedorit poate, de fapt, să-l întărească.

Când Nolan era mic, îl enervau adesea vorbele cu care îl tachina fratele mai mare. Pentru că nu avea însă vocabularul care să-i permită să-l tachineze și el, Nolan l-a mușcat într-o bună zi de burtică pe Sean. După aceea, de fiecare dată când Nolan se apropia de el, Sean începea să țipe: „Nu! Nu! O să mă muște!" De cele mai multe ori, lui Nolan nici nu-i trecea prin cap să-l muște pe Sean, dar când Sean îi atrăgea atenția asupra acestui gest, lui Nolan îi sclipeau ochii în cap cu o bucurie răutăcioasă și își deschidea gura mare, ca și cum s-ar fi gândit ce distractiv ar fi să-l muște!

În cazul în care copilul vostru mușcă în mod regulat la vârsta de patru ani, ar fi bine să consultați un specialist care să vă ajute să evaluați și să analizați orice fel de problemă de fond care ar putea fi cauza acestui comportament.

Miezul problemei

Un copil mic care mușcă din când în când trece printr-o fază normală de dezvoltare; consolați-vă cu gândul că nu este condamnat să ajungă un bătăuș și nici măcar o problemă disciplinară constantă!

Treburile casei

Întrebare: Am mare nevoie de ajutor la treburile casei! Pot să-i cer copilului meu să facă anumite treburi sau e mai bine să evit certurile și să fac eu totul „ca la carte"?

Răspuns: Studiile arată că, în urmă cu 50 de ani, aproape toți copiii ajutau la treburile casei – fără să fie plătiți! Astăzi, mulți părinți (și copiii lor cu programe supraîncărcate) au priorități foarte diferite; sunt prea ocupați și sunt stresați la maximum. La fel de adevărat este că multe familii au astăzi mai mulți bani și își permit să angajeze o menajeră. Cu toate acestea, pediatrul T. Berry Brazelton insistă asupra faptului că și copiii se simt mai importanți dacă li se dau de făcut diverse treburi în casă. Deși la început veți avea mai mult de lucru, pe termen lung, copilul va beneficia de „experiența directă" și își va dezvolta sentimentul că își are locul lui special în familie, pentru că se ocupă de anumite treburi rezervate numai lui.

Idei salvatoare

Atenție: prea multe treburi pot copleși un copil. Într-un „consiliu" de familie, implicați întreaga familie în alegerea treburilor casnice, dar și a consecințelor dacă aceste

treburi au fost sau nu îndeplinite. (Vezi pagina 32 pentru mai multe detalii despre consiliile de familie.)

Amintiți-i copilului că toți membrii familiei au de făcut treburi importante.

Ajutați copilul să țină evidența treburilor casnice cu ajutorul unor mijloace vizuale de tipul tabelelor sau listelor, pe care pot apărea cuvinte, imagini sau abțibilduri pentru fiecare treabă terminată.

În timpul unui consiliu de familie, familia Miller, care număra șase membri, a decis să întocmească un tabel săptămânal pentru treburile casnice, pe care să-l înțeleagă până și un copil de trei ani.

Familia Peter folosea un sistem de tragere la sorți pentru treburile suplimentare, care nu făceau parte din rutina obișnuită a copiilor. La o întâlnire de familie, au căzut cu toții de acord că o consecință potrivită pentru neîndeplinirea unei sarcini dinainte stabilite este tragerea unui bilețel dintr-un bol rezervat treburilor casnice. Cel care a greșit nu avea voie să se joace sau să se uite la televizor alături de ceilalți din familie până nu termina ambele treburi. Treburile suplimentare erau foarte simple, de pildă, să șteargă praful de pe un raft, și necesitau controlul unui adult.

O regulă obișnuită a casei, de care băieții din familia Wilson uitau mai mereu, era să ridice colacul de la toaletă când mergeau la baie. La un consiliu de familie, mama, singura femeie din casă, și-a exprimat supărarea pentru faptul că trebuia să se așeze mereu pe un colac ud. Le-a cerut tuturor „flăcăilor" să vină cu sugestii. Cel mai mare a venit imediat cu

o idee: „Știu! Tati și băieții să folosească baia albastră... pe noi nu ne interesează dacă e murdară... tu poți să folosești baia de la etaj." Mama a răspuns: „Aș putea să folosesc baia de la etaj, dar în casa asta a lăsa colacul de la toaletă ud și murdar este, pur și simplu, inadmisibil." Tati s-a gândit că soluția ar putea fi plasarea pe capacul toaletei a unui semn mic, așa cum văzuse într-o toaletă publică („Ținta noastră e satisfacția ta, ținteste și tu, te rog!"). Băiatul de cinci ani a spus că va fi mai grijuliu și a sugerat să fie confecționate „ținte pentru pipi", niște cerculețe micuțe (biodegradabile, bineînțeles!), care să plutească în toaletă. S-au pus toți de acord ca, indiferent dacă sunt grăbiți sau neatenți, să stea apoi să curețe.

Treburi potrivite pentru copiii între doi și cinci ani

- Să aducă în casă ziarele și corespondența.
- Să pună câte un șervețel pentru fiecare persoană care stă la masă.
- Să schimbe apa cățelului.
- Să sorteze obiectele care vor fi reciclate.
- Să șteargă praful.
- Să adune rufele murdare și să le pună în coș.
- Să ajute la împăturirea rufelor.
- Să care coșul cu rufe curate în fiecare dormitor.
- Să curețe geamurile și oglinzile cu un ștergător de geam și un pulverizator umplut cu apă (o treabă foarte plăcută pentru copii!).

Fiți cinstiți cu copilul vostru și recunoașteți că nu toate treburile sunt distractive. Subliniați cât de fericiți și mândri sunteți *voi* după ce ați dus la bun sfârșit o treabă dificilă.

Rezervați-vă timp pentru a *învăța* copilul să facă treabă. Mulți copii mici nu știu de la sine cum să se descurce cu treburile casnice.

Nu dați prea multe instrucțiuni o dată. Copiii mici își amintesc cu greu mai mult de trei instrucțiuni date în același timp.

Fiți un părinte „descurcăreț": împărțiți sarcina în pași mai mici și mai ușor de rezolvat, pentru a vă ajuta copilul să înțeleagă și să coopereze mai ușor.

Într-o zi de luni, Gail a chemat-o pe fetița ei de patru ani: „Vino să vezi cum pun masa de seară." Marți, i-a spus: „Pun pariu că-ți amintești unde stau farfuriile. Ia să vedem, câte ne trebuie?" Rachel s-a gândit puțin și a numărat cu grijă pe degete: „Aaron, Rachel, mami și tati." A luat patru farfurii de plastic, pe care Gail avusese grijă să le pună în sertarul de jos, iar mami a terminat treaba punând la masă tacâmurile și șervețelele. Miercuri, Rachel a venit fuguța la bucătărie de îndată ce a chemat-o Gail. Fără să o mai roage mami, ea a scos din sertar numărul exact de farfurii și furculițe și a început să aranjeze entuziasmată masa. Gail a felicitat-o: „Bravo, ți-ai amintit de câte farfurii este nevoie." Până la sfârșitul săptămânii, Rachel învățase să facă singură toată treaba. Vineri noaptea, imediat ce tati a intrat pe ușă, Rachel a fugit să-i spună isprava ei: „Tati, tati, am pus singură masa!"

Faceți-vă timp să lăudați o treabă bine făcută. Încercați să lăudați o faptă concretă, subliniind ce anume exact a făcut bine un copil, motivându-l, astfel, să repete lucrul bine făcut.

Jerry le-a spus celor doi băieți ai săi: „Dacă nu erați voi, nu aveam masa pusă înainte să vină pizza. V-ați amintit pe ce parte stau furculițele și n-ați uitat să puneți câte un șervețel pentru fiecare. Mulțumesc pentru ajutor!"

Mulți copii cooperează mai bine când toată lumea face treabă în același timp – li se pare mai ușor și mai distractiv să muncească în grup decât singuri.

Deși îi dădea mereu ultimatumuri, Janet nu reușea niciodată să-l facă pe băiețelul ei de trei ani să-și strângă jucăriile. Dar când s-a oferit să strângă și ea, iar băiatul s-o „ajute", lucrurile au mers mult mai bine.

Recunoașteți puterea rutinei și stabiliți o zi de curățenie pe săptămână. Odată stabilită rutina, ea devine lege și îi scutește pe părinți de a le aduce mereu aminte celorlalți (reamintire cunoscută și ca cicăleală!).

O familie cu patru membri a căzut de acord să instituie sâmbăta dimineața o oră de curățenie. Fiecare își făcea treaba rezervată lui în fiecare cameră și, astfel, toată casa era curată.

Stabiliți termene și obiective pentru a duce la bun sfârșit o treabă.

Uneori, pe copiii lui Gail îi motiva extrem de tare terminarea unei sarcini înainte de un termen. Mama le

spunea: „Pun pariu că nu puteți să puneți farfuriile în chiuvetă înainte să termin eu de șters masa de la bucătărie" sau: „Pun pariu că nu puteți să vă puneți la coș rufele murdare înainte să sune ceasul!" Când metoda funcționa, totul părea atât de ușor!

Familia lui Caroline a devenit faimoasă pentru petrecerea lor anuală Super Bowl. Să faci atmosferă pentru peste 15 familii, să le pui masa, să le oferi jocuri și televizor este un efort uriaș, mai ales că mulți dintre invitați sunt copii mici, care nu stau o clipă locului. An de an, familia lui Caroline se organizează tot mai bine, făcând liste cu ce trebuie terminat înainte de termen, adică începerea petrecerii. Apoi, se asigură că au tot ce le trebuie și că au timp suficient să termine treaba. Una dintre sarcinile soțului lui Caroline este să facă rost de un televizor pentru fiecare cameră (chiar și pentru baie!). Copiilor le place să ajute la îndepărtarea obiectelor care nu sunt sigure pentru copiii mai mici, fiind atenți mai ales să-și ascundă jucăriile preferate!

Fiți consecvenți: când vă hotărâți asupra unei sarcini în casă, copilul trebuie să știe că va trebui să o facă de *fiecare* dată. Dacă nu sunteți consecvenți, sarcina respectivă nu mai prezintă importanță în mintea copilului și îi reduce motivația.

Respectați copilul și abțineți-vă să faceți voi treaba în locul lui. E adevărat că e nevoie de multă răbdare, dar rezultatul – un copil mai sigur de el și mai priceput – merită efortul!

Fiți fermi, dar buni atunci când controlați. Evitați să țineți predici.

Lynn a observat că farfuria fetiței era tot pe masă după ce terminaseră de mâncat și a spus: „Brittany, ia spune-mi, unde ne-am înțeles că se pun farfuriile murdare?" Brittany a chicotit zâmbind: „Hi! Am uitat!" și a dat fuga la masă pentru a face curat.

Recunoașteți și lăudați efortul copilului în loc să criticați calitatea muncii sale. Important este ca treburile să fie terminate, nu neapărat perfecte.

„Mulțumesc că ai pus la loc toate enciclopediile alea grele", a spus Penny. A preferat să nu spună nimic despre faptul că nu mai era nicio carte pusă în ordine alfabetică și că unele erau puse chiar cu susul în jos.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care se miră de ce același copil de trei ani care știe să umble la aparatul video se plânge că „e prea greu" să tragă apa la toaletă. O vizită la grădiniță vă va arăta cât de multe știu să facă acești copii atunci când nu sunt acasă!

Exersați o treabă nouă cu copilul vostru folosind păpuși sau jocul de rol. Cum ar putea învăța mai bine o lecție decât prin joacă? (Vezi secțiunea de la pagina 41 pentru o discuție a jocului de rol.)

Copiii muncesc mai cu spor dacă folosesc unelte de copii ori de câte ori este posibil. Brusc, treaba devine mult mai atractivă.

Când a observat o lopățică de copii în vitrina magazinului cu de toate, chipul lui Sean s-a luminat imediat. „Mami, mami, dacă îmi cumperi lopățica asta, îți promit că îl ajut pe tati să curețe zăpada." Mami i-a luat-o, iar Sean s-a ținut de cuvânt. În fiecare sâmbătă din acea iarnă, după ce cădea zăpada, Sean curăța de zor omătul alături de tatăl lui, chiar înainte de a cere să facă o tură cu sania.

Luați în considerare înălțimea copilului și etapa sa de dezvoltare atunci când organizați treburile casnice și faceți ca lucrurile să-i fie ușor accesibile.

Ed tocmai ajunsese la capătul răbdării! Deși pusese jos toate cumpărăturile, abia reușea să deschidă ușa din cauza grămezii de haine, căciuli și mănuși care stăteau aruncate pe jos. În seara aceea, după cină, a adunat toată familia ca să pună la punct lucrurile o dată pentru totdeauna. Ed a spus: „Azi m-am simțit ca un buldozer când am încercat să intru pe ușă; toate lucrurile erau aruncate pe jos! Cum se face că la școală și la grădiniță vă puneți tot timpul hainele în cuier?" „Păi, tati", a spus Sarah, fetița lui de patru ani, „domnișoara Murphy le-a spus băieților să folosească agățătorile galbene de la cuier, iar fetelor, pe cele verzi." Ed a spus: „Asta ne trebuie și nouă. Mergem atunci împreună la cumpărături; vă alegeți fiecare agățătoarea preferată și o agățați în așa fel încât să ajungeți la ea. E bine?" (Copiii au fost cu toții de acord.)

E bine să conștientizați faptul că treburile casnice contribuie la dezvoltarea treptată a unei etici pozitive de muncă și a unui sentiment de responsabilitate personală, precum și a mândriei și senzației de apartenență la un loc.

Într-o zi, când Lanie s-a întors mai devreme de la serviciu, a auzit-o pe menajeră rugându-l pe micul David să o ajute cu rufele. Mama a fost surprinsă de cât de săritor a fost băiatul ei. „Lasă-mă pe mine să împăturesc cămașa lui tati", a spus el bucuros. Dar și mai surprinzător a fost cât de bine și-a făcut treaba!

Decideți dacă vă convine sau nu să oferiți retribuții pentru treburile casnice. Unele familii preferă să plătească o retribuție săptămânală copilului pentru că face treabă în casă. Alții plătesc pentru fiecare treabă făcută, iar alții preferă să nu plătească deloc. Indiferent dacă sunt plătiți pentru treburile făcute în casă sau separat de acestea, copiii trag învățăminte prețioase din gestionarea propriilor bani.

Când Sean a ajuns să împlinească cinci ani, Caroline era deja obosită de nesfârșitele lui rugăminți de a-i cumpăra ceva peste tot unde se duceau. Așa că au pus la cale un plan. În fiecare sâmbătă, Sean primea o retribuție de doi dolari dacă terminase toate treburile din casă pe acea săptămână. Se înțeleseseră că își poate cumpăra orice în limita banilor primiți. În prima săptămână, nu știa cum să ajungă mai repede la magazinul cu jucării ca să vadă ce-și poate cumpăra. Și-a ales cu grijă cele două jucării pe care și le dorea cel mai mult. Din păcate, mingea și punga cu soldăței costau fiecare câte doi dolari. „Ah, nu cred că am destui bani", și-a dat el seama repede și s-a hotărât: „Iau acum mingea. Costă doi dolari, da?"

Pe urmă s-a mai gândit un minut și a spus: „A, nu, asta înseamnă că îmi cheltuiesc toți banii. Vreau să iau ceva mai ieftin, ca să-mi mai rămână niște bani și acasă." Caroline a rămas uimită de chibzuința cu care băiatul ei se gândea la bani.

Miezul problemei

Dincolo de faptul că îl învață pe copilul vostru abilități importante, care îi vor fi de folos toată viața – de pildă, organizarea timpului și colaborarea cu ceilalți –, treburile casnice sporesc în același timp stima de sine a copilului și îl învață să fie un membru activ al comunității în general.

Compararea și etichetarea copiilor

Întrebare: Îi spun băiatului meu, care e mereu neastâmpărat, să se liniștească, să ia exemplu de la sora lui, o fetiță atât de cuminte. De ce nu pricepe nimic din ceea ce-i spun?

Răspuns: Părinții observă în mod firesc diferențe între copii și sunt tentați să ia ca termen de comparație unul dintre copiii lor sau chiar copilul vecinului. Dar părinții trebuie să facă un efort conștient de a nu eticheta trăsăturile copilului de care nu sunt mândri, mai ales în fața lui. („E leneșul familiei.") Chiar și etichetele pozitive, aplicate cu bune intenții unui copil, pot descuraja frații sau surorile acestuia și îi pot face să se simtă limitați de rolurile care li se atribuie. („El e învățatul casei, ea e sportiva familiei.") Gândiți-vă la diferențele dintre copii ca fiind un fapt nici negativ, nici pozitiv, ci un semn că fiecare copil este într-adevăr unic și are calități și defecte proprii. (Vezi „Stima de sine", pagina 271, cu idei despre cum să vă concentrați asupra calităților copilului pentru a-i spori stima de sine.)

Idei salvatoare

Acceptați faptul că fiecare persoană are calități și defecte proprii.

Identificați calitățile preșcolarilor voștri și îndrumați spre succes fiecare copil în funcție de acele calități. Fiți conștienți, în același timp, și de defectele copilului și acceptați eșecul ocazional. Eșecul face, adesea, loc progresului atunci când apare în confortul casei sau în prezența părinților sau a altor adulți de încredere.

Schimbați subiectul atunci când vecinii încep să compare copiii, chiar dacă al vostru iese în câștig. Împotriviți-vă tentației de a comenta și voi: este genul de comportament care nu vă învață să apreciați fiecare copil ca un individ unic.

Lăudați fapte concrete făcute de copil în loc să scoateți în evidență cât de bine îndeplinește un rol anume.

În loc să-l numească pe Aaron, băiatul ei, „sportivul familiei", Gail a spus: „Ai fost foarte atent la minge! A fost o lovitură nemaipomenită!" I-a fost teamă că dacă își limitează copilul la rolul de „sportiv al familiei", fata ei ar crede că nu poate să joace, pentru că n-ar fi niciodată la fel de bună ca Aaron. Și nici nu voia să dea de înțeles că sportul era singura posibilitate de succes în viață a băiatului.

Evitați să întărâtați copiii unul împotriva altuia.

Când venea vorba de mâncare, cei doi băieți ai lui Dean erau total diferiți. Jimmy făcea mereu mofturi și mânca foarte puțin, în timp ce Paul avea o poftă nebună de mâncare. Într-o zi, tata a fost atât de frustrat de faptul că Jimmy nu-și termină mâncarea din farfurie, încât a spus: „Mănâncă-ți sendvișul, că altfel ți-l mănâncă fratele tău. El mănâncă întotdeauna tot din farfurie!" Din păcate, remarca aceasta s-a

întors împotriva lui când fratele „care mânca tot" a răspuns: „Tati, dar nu-mi mai e foame!"

Când Jenny i-a spus fetiței sale: „Termină-ți sendvișul, altfel i-l dau fratelui tău, care știi că mănâncă tot", ambii copii au început imediat să se bată pe sendviș. Mama a descoperit că o afirmație simplă și sinceră a avut un efect mai mare: „Hai să mâncăm, pentru că mai e puțin și trebuie să plecăm."

Nu vă lăsați atrași în jocul permanentei comparații a copiilor.

Rămași în casă din cauza unei furtuni de zăpadă, Caroline a dat drumul la casetofon și și-a încurajat copiii plictisiți și agitați să danseze. În câteva minute, erau leoarcă de transpirație și se întreceau care mai de care în mișcări de dans. Fâțâindu-și șoldurile, Nolan a spus: „Eu dansez cel mai bine din toată familia. Sunt foarte bun, mult mai bun decât Sean, nu-i așa, mami?" Dându-și seama că amândoi copiii se uită la ea și așteaptă un răspuns, Caroline a tăcut puțin și s-a gândit bine. „Ia să vedem", a spus ea. „Nolan își mișcă foarte repede picioarele și se învârte tot timpul. Sean este rezistent și poate să danseze foarte mult timp fără să obosească. Amândoi sunteți dansatori buni, fiecare în felul lui."

Gândiți-vă la impactul distribuirii copilului mare în rolul „bătăușului" și a celui mic în rolul „victimei". Deși cei mai mulți părinți tind instinctiv să-l apere pe cel mai mic, acesta este privat, astfel, de dreptul de a învăța să se apere singur sau este încurajat să joace rolul „pârâciosului".

Încercați să eliberați copiii de rolurile atribuite lor de familie, colegi, profesori, antrenori sau chiar de ei înșiși.

Certurile dintre Carl și David puneau la încercare răbdarea bunicului. Mama lor, Liza, l-a auzit pe bunicul întrebând pentru a treia oară într-o zi: „Carl! De ce nu-l lași niciodată în pace pe fratele tău?" Liza a spus: „Carl poate fi un copil bun. Îi place să-i dea jucării lui David când acesta îl roagă frumos."

Străduiți-vă să creați acasă un mediu eliberat de presiunea lumii din afară.

După un joc frustrant de baschet, Brent, un băiețel de cinci ani, a strigat: „N-o să dau niciodată coș! Prietenii mei sunt mai buni decât mine!" Tatăl său a răspuns: „Unii dintre ei chiar dau bine la coș. Dar cu răbdare și un pic de exercițiu, sunt sigur că poți să dai și tu niște goluri de toată frumusețea. O să mai exersăm acasă după ce mâncăm, numai noi doi."

Solicitați ambii copii să-și spună părerea, fiecare pe rând. Evitați să presupuneți că cel mai mic sau cel mai timid nu poate participa la discuție. Asigurați-vă că fiecărui copil îi vine rândul să vorbească în timp ce toți ceilalți îl ascultă.

Jane își făcea timp să asculte părerile copiilor, începând de la cel mai mic: „Nathan, poți să-mi spui două locuri în care ți-ar plăcea să mergi săptămâna aceasta după ce ieși de la școală?" Pe urmă, se întorcea spre copilul mijlociu: „Sarah, tu ce crezi?" Pe urmă, îi venea rândul celui mai mare: „Hai să facem o listă." Planificând, în acest fel, ieșirile, Jane reușea să mulțumească fiecare copil într-un mod care era pe înțelesul lor.

CAPUL SUS

Nu sunteţi singurul părinte care, într-o zi proastă, distruge atmosfera prietenoasă a căminului şi se lasă pradă unei crize de furie de toată frumuseţea – făcând comparaţii, etichetând şi dând vina pe toţi cei prezenţi pentru situaţia existentă. Iertaţi-vă: e omeneşte! Data viitoare veţi fi mai buni.

Gândiţi-vă cum v-a influenţat viaţa faptul că aţi fost copilul mare, mijlociu sau mic, precum şi la impactul genului (băiat sau fată) şi al altor roluri. În felul acesta, puteţi să conştientizaţi faptul că întăriţi în mod neintenţionat anumite stereotipuri cu care aţi crescut şi vă puteţi opri înainte ca tiparul să prindă rădăcini.

Nadine se trezea luând, de multe ori, partea copilului ei mai mare, din pricina amintirilor din propria copilărie. Simţise de multe ori că este acuzată pe nedrept că „instigă" la rele, pentru că părinţii ei spuneau întotdeauna că ea este mai mare şi „ar trebui să ştie mai bine". Soţul ei, Harry, cel mai mic dintre cei cinci fraţi, îi lua imediat partea celui mai mic dintre copii. Nadine îi povestea lui Harry cum sora ei mai mică o provoca de multe ori, doar pentru a o pune în încurcătură. Iar Harry îşi amintea cât de plini de resentimente erau fraţii lui din pricină că mama lor insista mereu „să aibă grijă de cel mic". (Iar fraţii reacţionau sâcâindu-l fără milă de îndată

ce mama nu se mai afla prin preajmă.) Nadine și Harry au făcut haz amândoi văzând că au empatizat inconștient cu copilul mic sau mare, în funcție de propria lor copilărie, și au decis ca, pe viitor, să renunțe la această obișnuință.

Este posibil să-i cereți copilului cel mare să-și asume mai multă responsabilitate, dar dorința voastră secretă să fie, însă, să nu vă lăsați „puiuțul" să se facă mare!

Caroline s-a simțit penibil când și-a dat seama că ea și prietenele ei își înscriseseră copiii, aflați încă în pamperși, în tabăra de vară pentru copii între doi și cinci ani, deși se lamentaseră că își trimit „puiuții" la grădiniță de la patru ani!

Încercați să nu puneți mare preț pe faptul că aveți băiat sau fată sau să favorizați un copil pentru că este singurul băiat sau singura fată dintr-o familie cu mai mulți copii.

Atenția permanentă acordată problemelor copiilor s-ar putea să întărească, de fapt, o imagine de sine negativă și să perpetueze comportamente pe care vreți să le schimbați.

Janie și-a amintit cu durere cum părinții ei se certau din cauza greutății excesive a surorii sale, dar în același timp încercau să o forțeze pe „slăbănoaga de Janie" să mănânce mai mult. Când Janie a avut propriii copii, nu a discutat deloc despre faptul că Brian trebuia să țină regim și nici nu s-a plâns de faptul că Nathan era un copil mofturos la mâncare. S-a concentrat, în schimb, pe creșterea numărului de legume și fructe din alimentația ambilor copii.

Cântăriți cu grijă ceea ce socotiți că sunt slăbiciunile copilului vostru; ceea ce la început poate părea o slăbiciune s-ar putea să fie, de fapt, o calitate a copilului.

Al era un mare fan sportiv și îi plăcea la nebunie să-l antreneze pe fiul său, George, în jocuri cu mingea. George împărtășea dragostea pentru sport a lui Al, avea o bună coordonare și era atletic. Toți ceilalți copii din echipă îl priveau cu admirație pe George. Al trebuia să recunoască, însă, că era dezamăgit de faptul că Peter, fiul său mai mic, nu era deloc interesat de sport: îi plăcea mai mult să-i privească pe ceilalți copii cum se joacă decât să se joace și el. Al se temea că Peter nu va avea șansa de a trăi succesul și popularitatea de care se bucura George. Cu toate acestea, când educatoarele de la grădiniță au subliniat mereu cât de mult îi plăcea lui Peter să inventeze tot felul de mecanisme care îi fascinau pe ceilalți copii, Al a început să-l privească pe Peter cu alți ochi.

De multe ori este greu să acceptați faptul că sunteți diferiți de copiii voștri, iar copiii sunt diferiți între ei; învățați să apreciați faptul că fiecare reușește cel mai bine în viață folosindu-și calitățile sale particulare.

Țineți minte că ceea ce vi se pare o slăbiciune la o vârstă mică a copilului poate fi rezultatul unei ușoare întârzieri de dezvoltare, care va dispărea fără niciun fel de intervenție.

Deși prietenii lui Matt nu aveau nicio problemă când trebuiau să-și lege șireturile, Matt nu reușea acest lucru. Așa că Frank, tatăl său înțelegător, îi cumpăra pantofi cu arici ori de câte ori putea. Încercarea de a-l învăța pe fiul său să-și lege șireturile de la pantofi fusese, pur și simplu, prea frustrantă pentru

amândoi. Frank era sigur că, în cele din urmă, Matt avea să „prindă" ideea, așa că a decis să aștepte până când Matt avea să fie mai coordonat și, apoi, să încerce din nou. Un an mai târziu... succes!

Discutați împreună cu soțul sau soția așteptările pe care le are fiecare dintre voi de la copii – să exceleze în diverse domenii, să aibă preocupări comune cu ale voastre, poate chiar să vă continue munca.

Dale își amintește că i-a împărtășit soțului ei o idee a specialistei în dezvoltarea copilului Alicerose (Sissy) Barman, care a definit astfel așteptările pe care părinții le au de la copii: „Fiecărui părinte i-ar plăcea ca propriul copil să aibă, să facă și să fie tot ceea ce i-a plăcut și lui în copilărie. Fiecărui părinte i-ar plăcea ca propriul copil să evite tot ceea ce lui i s-a părut dureros, dificil și neplăcut. Și fiecărui părinte i-ar plăcea ca propriul copil să aibă, să facă și să fie tot ceea ce și-a dorit el și nu a reușit niciodată." A fost interesant să vorbim cu soți și soții, să povestim despre felurile foarte diferite în care au fost crescuți și să discutăm modul în care propriile experiențe din copilărie se legau de felul în care își creșteau acum copiii.

Miezul problemei

Deși etichetarea copiilor și atribuirea de roluri par să apară firesc, putem să le sporim încrederea în sine concentrându-ne în mod conștient pe calitățile lor unice și apreciindu-le așa cum se cuvine.

Moartea

Întrebare: Bunicul copilului meu tocmai s-a stins. Cum îl ajut pe copil să înțeleagă moartea?

Răspuns: Preșcolarii sunt, de multe ori, curioși și pun întrebări despre moarte atunci când moare un animal de companie, o rudă sau un vecin. Reacțiile părinților pot provoca anxietate sau îi pot face pe copii să înțeleagă mai bine un concept foarte abstract. Când le răspundeți la întrebări, nu uitați că cei mici gândesc diferit de adulți. În general, tind să gândească foarte concret și cred numai ceea ce văd. Deși percepțiile copiilor se bazează, în principal, pe propriile experiențe, și, de aceea, sunt limitate, comentariile lor pot fi surprinzător de simple și proaspete, iar uneori pot fi profunde și chiar mângâietoare pentru părinți.

Idei salvatoare

Ca regulă generală, renunțați la tabuul care descurajează discuțiile despre moarte. În felul acesta, familia voastră se va simți mai puțin stânjenită să vorbească despre acest subiect atunci când moare cineva apropiat.

> *După ce au văzut filmul de animație* Bambi, *Bill a pornit o discuție cu fetița lui de cinci ani, spunând: „Mi-a părut așa rău când Bambi și-a pierdut mama."*

Sonia și-a îmbrățișat fiul și a spus: „Îmi pare atât de rău că ți-a murit canarul azi-dimineață. Ești supărat? Cum vrei să-ți iei rămas-bun de la el?"

Înainte să-i citească lui Shawna povestea de culcare, Ron i-a spus fetiței lui: „Am văzut că m-ai auzit vorbind la telefon cu doctorul despre bunica și cât de bolnavă este. Hai să vorbim despre ea."

Trebuie să știți un lucru: copilul mic vede lucrurile cu „ochi de copil". Acordați atenție totală îngrijorărilor lui; ascultați ceea ce are să vă spună, ca să știți cum să-l liniștiți și consolați mai bine.

Bunicul Carlei, o fetiță de patru ani, murise de curând, iar ea luase parte la înmormântare. Părinții vorbiseră cu ea despre cum mori și te duci la cer, iar ea spusese că a înțeles. Dar, peste două săptămâni, fetița era alta, și acasă, și la grădiniță – era retrasă și tristă. În cele din urmă, părinții au descoperit ce o supăra pe Carla. Se pare că fetița băgase de seamă că bunicul fusese îngropat fără haină groasă și fără mâncare. Era iarnă, iar Carla era foarte îngrijorată că bunicului o să-i fie frig și foame. Cuvintele simple și liniștitoare ale mamei au calmat-o pe fetiță: „Draga mea, atunci când cineva moare, nu-i mai este nici foame, nici frig." Acum, că-și luase grija de pe suflet, Carla s-a simțit ușurată și a redevenit fetița veselă care fusese.

Jeremy, un copil mereu vesel, devenise brusc retras și tăcut, și nimeni nu știa de ce. Cu câteva întrebări bune și puțină răbdare, mami și tati au reușit să afle ce îl supăra. Jeremy văzuse că vecinul lui, care era foarte bolnav, slăbise de la o zi la alta și, în cele din urmă,

murise. Așa că, atunci când tatăl lui Jeremy a început să țină regim de slăbire, Jeremy s-a gândit că era un semn că tatăl lui avea să moară. După ce părinții l-au lămurit cum stă treaba și i-au împrăștiat toate temerile, Jeremy a redevenit băiețelul vesel dinainte.

Acceptați sentimentele copilului vostru și sugerați-i modalități de a le face față.

Charlie i-a spus fiicei lui, Jenna: „Văd că te-ai întristat pentru că Riley, cățelul nostru, nu mai e aici să se joace cu noi. Amândurora ne e dor de el și o să ne mai fie mult timp de acum înainte. Câteodată, când îl vedem pe vecinul nostru, Zach, cum se joacă cu cățelul lui, chiar ne apucă nervii că noi nu mai putem să ne jucăm așa cu Riley." A tăcut puțin, apoi a adăugat: „Mi-a venit o idee. Ce-ar fi să ne uităm la caseta video filmată de bunicul, în care tu și Riley alergați împreună? Așa o să ne amintim amândoi ce fericiți eram cu el." Jenna a zâmbit și a spus: „Hai să ne uităm acum!"

La înmormântarea bunicii, Bob i-a spus fetiței lui: „Înmormântarea durează mult. Văd că nu îți găsești locul și nu înțelegi de ce toată lumea plânge. Cred că ești un pic nedumerită, nu-i așa? Uite, ia jucăria asta și joacă-te în liniște. O să se termine în curând și pe urmă o să-ți povestesc de ce e toată lumea așa de tristă."

Spuneți adevărul, dar nu fiți de o sinceritate brutală când discutați despre moartea unei persoane dragi.

Când era mică, Pamelei i-a murit pisica într-un accident de mașină, pentru că țâșnise pe stradă în timp

ce tatăl Pamelei scotea mașina din garaj. La început, părinții nu au putut să-i spună adevărul. Pamela își amintește și acum cât și-a mai căutat „pisica pierdută" înainte ca părinții ei să se hotărască, în sfârșit, să-i spună că pisica a murit. Oricât de dureros le-ar fi fost părinților să-i explice, adevărul sincer despre moartea sărmanei pisici într-un accident ar fi ajutat-o mai mult pe Pam să depășească momentul decât să pretindă că pisica a fugit de acasă.

Răspundeți la câte o întrebare o dată și dați răspunsuri scurte, concrete și simple.

Când ceva asemănător s-a petrecut în familia ei, Pamela a avut grijă să le spună copiilor ei cinstit, dar cu blândețe, ce s-a petrecut. Când au întrebat-o, Pamela le-a spus: „Îmi pare rău că trebuie să vă spun asta, dar pe sărmana Pisi a călcat-o mașina." Când au întrebat-o unde s-a întâmplat asta, Pam le-a răspuns calmă: „Aproape de casă." Când au întrebat-o: „Unde este acum Pisi?", le-a răspuns: „A fost rănită foarte rău, și tati a dus-o la medicul veterinar. Îmi pare tare rău, dar tocmai a sunat medicul și a spus că a murit."

Încercați să-l întrebați pe copil: „Tu ce crezi?" atunci când vă pune o întrebare dificilă.

Când Luke, un băiețel de patru ani, a întrebat: „Cum arată sufletul bunicului?", tatăl lui i-a răspuns: „E o întrebare interesantă. Tu ce crezi?" Luke s-a gândit puțin, apoi a exclamat: „Știu! Cred că Dumnezeu a făcut sufletele invizibile, pentru că eu n-am văzut niciodată unul." Tatăl a răspuns: „Mi se pare corect."

Încurajați reacțiile copiilor; adesea, vă vor surprinde.

Când Donny, un băiețel de patru ani, a găsit-o pe mama lui plângând după tatăl ei, care murise de curând, mama s-a oprit imediat din plâns și i-a explicat băiatului: „Știu că bunicul e în cer și e fericit, dar câteodată mă întristez, pentru că mi se face dor de el și nu-l pot vedea." Luke a tăcut, apoi a zbughit-o din cameră. S-a întors repede, cu o figură triumfătoare. „Ba da, mami, poți să-l vezi, uite poza lui!" a spus el și i-a întins fotografia.

Atenție: părinții grijulii pot interpreta greșit o situație și pot da proporții unui eveniment, deși nu e cazul. Dr. Stanley Turecki, specialist în psihiatrie infantilă, a numit această situație „efectul de microscop" și a povestit următoarea întâmplare în cadrul unei conferințe:

Într-o dimineață, chiar după ce Eric, un băiețel de cinci ani, plecase la grădiniță, mama lui a observat că peștișorul auriu al băiatului murise. S-a îngrijorat atât de tare de reacția băiatului, încât și-a luat câteva ore libere de la serviciu și s-a dus la bibliotecă să citească despre cum să te porți în astfel de situații nefericite. Mai târziu, în cursul aceleiași zile, părinții s-au dus împreună să-l ia pe băiat de la grădiniță și l-au anunțat cu strângere de inimă ce se întâmplase. I-au sugerat lui Eric să îngroape peștișorul în curtea casei, într-o cutiuță mică de medicamente. Eric părea să fie la fel de trist și a doua zi, așa că părinții s-au îngrijorat și mai mult, gândindu-se că Eric nu depășise momentul. L-au dus pe băiat la dr. Turecki și l-au rugat pe acesta să discute cu Eric. Copilul a spus că el nu înțelege de ce se face atâta tevatură și

de ce părinții lui sunt atât de insistenți, când, de fapt, el nu vrea decât să arunce în toaletă peștișorul auriu care a murit și să-și cumpere altul!

Faceți apel la convingeri religioase sau spirituale pentru a liniști și consola copilul.

O familie se confrunta cu boala incurabilă a copilului lor mai mare. Discutaseră mult despre faptul că sufletul lui Timmy se duce în cer după ce moare, dar sora mai mică, de cinci ani, a băiatului nu prea înțelegea relația dintre trup și suflet. Așa că tatăl s-a gândit la o analogie perfectă care să explice punctul lui de vedere. Și-a tras pe mână o mănușă de piele, care s-a mulat perfect pe el, și a spus: „Trupul se mulează perfect pe suflet, ca mănușa asta pe mâna mea." Pe urmă, mișcându-și încet degetele în mănușă, a continuat: „Când suntem vii, sufletul stă în trup și lucrează împreună cu acesta." Și-a scos apoi încet mănușa și a spus: „Când murim, sufletul iese imediat din trup și se urcă la cer. Nu mai are nevoie de trup, care rămâne pe pământ." Ilustrarea aceasta a părut să liniștească întreaga familie.

Acțiunile și reacțiile voastre în fața morții îi servesc copilului vostru drept model. (Vezi pagina 32 pentru definiția exemplului.)

Observați și discutați cu copilul vostru *ciclurile de viață din natură și gândiți-vă la activități „practice", care să recompenseze învățarea (să plantați semințe, să strângeți toamna frunzele uscate, să mergeți la grădina zoologică și să vedeți pui de animale).*

Când s-a prăpădit unchiul Noel, Caroline și fiul ei au plantat semințe de nu-mă-uita. Primăvara următoare, când din semințe au apărut flori, amândoi și-au amintit de momente frumoase petrecute împreună cu unchiul Noel.

Discutați despre vârsta animalului vostru de companie și etapele vieții lui (naștere, creștere, îmbătrânire și moarte).

Exprimați-vă deschis propriile sentimente, în loc să le înăbușiți de dragul copilului.

Într-o noapte târziu, când Caroline credea că Sean era deja în pat, l-a văzut brusc că stă în pragul ușii și se uită la ea cum plânge. „Sean", i-a explicat ea, „mami e tristă acum, pentru că și-a amintit că unchiul Noel nu mai e printre noi. Poți să mă îmbrățișezi tare, cum îți place ție."

Acceptați tristețea ca pe un proces îndelungat, care nu se poate sfârși de pe o zi pe alta.

Apreciați faptul că, uneori, copiii vă pot consola!

Întreaga familie se afla la cimitir pentru a o îngropa pe bunica lui Gail. Când sicriul era pe punctul să fie coborât în groapă, băiatul de patru ani al lui Gail a tras-o pe aceasta de mânecă și a șoptit: „De ce au pus-o pe buni în cufărul de comori?" Felul minunat în care a perceput el sicriul a luat-o prin surprindere pe Gail. I-a smuls chiar un zâmbet și, mai târziu, au vorbit amândoi despre bunica – cât de bună fusese, o adevărată comoară de familie!

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care se simte vinovat pentru că s-a pierdut cu firea în fața copilului, chiar după ce au trecut mai multe săptămâni sau luni de la moartea unei persoane dragi.

Analizați impactul pe care moartea l-ar putea avea asupra copilului vostru, observând schimbările bruște de comportament.

Barb era îngrijorată de teama neașteptată a fetiței ei față de grădiniță, unde nu mai fusese niciodată. După ce a reușit să discute cu ea într-un moment de liniște, Barb și-a dat seama că, de fapt, nu grădinița o înfricoșa pe fată. Aceasta i-a explicat cu lacrimi în ochi mamei de ce nu vrea la grădiniță. Îi era îngrozitor de frică să nu moară și mami, așa cum se întâmplase cu vecinul lor în vârstă, și, pur și simplu, nu voia să se despartă de ea.

Dați-vă seama cât de dureros este pentru un copil să afle că toată lumea o să moară într-o bună zi; încercați să vă ocupați de temerile copilului fără să mințiți.

Brett, un băiețel de cinci ani, era mereu îngrijorat de faptul că tatăl lui va muri, așa că tati a știut ce are de făcut. Deși nu i-a ascuns faptul că toată lumea moare într-o bună zi, a fost sincer cu el și l-a liniștit. „Tocmai am fost la doctorul Johnson", i-a spus el

băiatului. „M-a consultat cu grijă, din cap până în picioare. Inima, plămânii, ochii și toate celelalte sunt perfect sănătoase. Am de gând să stau cu tine multă vreme de-acum înainte."

Găsiți puterea de a discuta despre moarte cu copilul vostru. Dați-vă seama că un copil poate citi limbajul trupului și poate simți când ceva nu e în regulă. Tăcerea voastră plină de sens poate să îl sperie, de fapt, mai tare decât o discuție sinceră pe acest subiect. S-ar putea chiar să-l faceți să se învinovățească pentru ceea ce s-a întâmplat.

Helen s-a hotărât să îi ascundă cât mai mult timp Amandei, fetița ei de patru ani, vestea că mătușa Belle murise într-un accident de mașină la sfârșitul săptămânii. Deși Helen nu suflase un cuvânt, Amanda o tot întreba: „Ce ai? Nu mă asculți." Amanda „citea" tăcerile reci, precum și îndepărtarea și lipsa de disponibilitate a mamei ca semne că ceva rău s-a întâmplat. Chiar a întrebat-o pe mami: „Ești supărată pe mine?", crezând că ea era cauza acelei tensiuni tăcute. În cele din urmă, Helen și-a dat seama că cel mai bine ar fi să-i spună copilului ce se întâmplase.

Miezul problemei

Copiii mici nu se simt încă la fel de stânjeniți precum mulți adulți să vorbească despre moarte. Ascultați-le cu atenție întrebările și răspundeți-le cu compasiune și sinceritate, adaptându-vă răspunsurile la nivelul lor de înțelegere.

Disciplina

Întrebare: Când am trecut pe lângă camera fiului meu, l-am văzut cum trage de pe raft toate jocurile de puzzle și le aruncă pe podea, împrăștiind piesele în toată camera. Am rămas perplexă! Când am țipat la el să înceteze, s-a întors, s-a uitat fix la mine, și-a încrucișat mâinile și zis: „Nu poți să mă obligi! Este camera MEA!" Doamne, am vrut să-i trag una să mă țină minte, dar încerc să îmi stăpânesc reacțiile negative, de exemplu, să nu amenințț, să nu pedepsesc și să nu critic. Cu toate acestea, nu vreau nici să-l las să facă astfel de lucruri fără să reacționez! Ce sugerați?

Răspuns: Credeți sau nu, există multe strategii pozitive și eficiente de disciplinare, care funcționează în situații frustrante ca aceasta, dar e nevoie de exercițiu și autocontrol din partea voastră ca să le puneți în practică. Ele nu ne vin automat în minte. Vestea bună este că aceste strategii nu numai că pun capăt comportamentului nedorit, dar, pe termen lung, ele ajută copilul să simtă remușcare, nu răzbunare, astfel încât, în cele din urmă, să devină mai responsabil pentru faptele sale. Când spiritele s-au încins, rezistați și nu mușcați momeala. În loc să vă concentrați asupra modului de a-l „face" pe copil să vă asculte, concentrați-vă pe rezolvarea dezordinii care s-a produs. Țineți

minte, tonul vocii și alegerea atentă a cuvintelor contează foarte mult pentru a câștiga copilul de partea voastră. Începeți prin a recunoaște sentimentele copilului („Da, este camera ta"), însă rămâneți, în același timp, fermi („dar face parte din casa noastră și toată lumea trebuie să respecte regulile în casa asta"). Sensibilizați copilul față de problemă („Îți amintești cât de enervant este să nu găsești o piesă de la un puzzle?"). Formulați, din nou, regula („De aceea regula este să scoți un singur joc de puzzle o dată"). Rezolvați împreună problema apărută („Văd că ai nevoie de ajutor ca să strângi piesele și să le pui la locul lor. Uite, eu o să caut piesele cu urși, iar tu le cauți pe cele cu câței."). Mai târziu, poate la culcare sau în timpul unei întâlniri de familie, îi puteți reaminti copilului că nu vă place să vi se răspundă obraznic.

Idei salvatoare

Spuneți *doar* ce trebuie făcut și nu mai adăugați toate cuvintele „dulci" care vă vin în minte despre copil.

> *Dee a descoperit că fiul ei o asculta mai ușor dacă îi spunea: „Hainele stau la cuier" decât: „Ești tare leneș! De câte ori să-ți spun să pui haina la cuier?"s*

Încercați să vorbiți mai puțin și să vă exprimați concis cerințele. Dacă țipați sau bateți copiii la cap, de obicei le pierdeți și mai mult atenția.

> *Când Doug trebuia să-i amintească fetiței lui să-și ia mănușile înainte să iasă afară la zăpadă, nu spunea decât: „MĂNUȘI!" ca să-i atragă atenția. Nu era nevoie de nicio altă explicație.*

Când cereți ceva, începeți cu cuvintele: „După ce o să...“ sau „Când o să...“. Cuvintele acestea arată foarte limpede că așteptați să fiți ascultați. Evitați să spuneți: „Dacă o să...“.

Pat a observat că atunci când îi spunea fiului ei: „Dacă îți strângi jucăriile, mergem în parc“, îi dădea de înțeles că nu era prea sigură dacă el o s-o asculte sau nu. (Accentuați faptul că vă așteptați să fiți ascultați, o notă subtilă care poate conta foarte mult.)

Eliminați impactul, de obicei negativ, care însoțește cuvântul „NU“. În loc să spuneți „NU“, încercați să spuneți „DA“ fără să schimbați regulile.

Earl, un tată temperamental, a găsit că e mult mai eficient să-i spună fiului său: „Da, poți să te duci să-ți iei un biscuit după ce îți cureți noroiul de pe pantofi“ în loc să simtă că-i crește tensiunea strigând: „NU! Nici să nu-ți treacă prin cap! Unde crezi că te duci, domnule... cu pantofii ăia plini de noroi prin toată bucătăria?“

Arătați că apreciați cooperarea copilului (comportamentul ascultător); este un element pozitiv important pentru o disciplină eficientă. Atenția acordată comportamentului pozitiv (fără să cădeți, însă, în exagerări) poate, de fapt, să ajute copilul să învețe să deosebească binele de rău și, astfel, să reducă la minimum comportamentul urât.

Priviți lucrurile din perspectiva copilului; poate reușiți să înlocuiți unele comenzi cu stimulente pentru a-l face pe copil să coopereze data următoare.

Caroline încerca să vadă venitul și plecatul din parc din perspectiva copiilor. „De multe ori, băieții mei

erau atât de prinși cu joaca și distracția, încât pentru ei nu exista niciun motiv să se oprească, nici dacă mergeam să cumpărăm înghețată. Am început să-i anunț din vreme cât timp aveam să stăm în parc și le dădeam avertismente regulate înainte să vină momentul de plecare. Câteodată găseau câte o surpriză specială care îi aștepta în scaunul auto, de pildă, un abțibild. Nu uitam să îi felicit pentru comportamentul lor frumos, spunând: «Mersi mult că v-ați urcat în mașină așa de repede și fără să vă strâmbați.»"

Stabiliți reguli clare pentru copilul vostru, care să vă ajute să definiți și să puneți în practică limitele, fără să-i răniți caracterul.

Sue îl admonesta mereu verbal pe băiatul ei de patru ani pentru că îl lovea pe fratele mai mic. În cele din urmă, dându-și seama că ceea ce făcea nu era deloc în regulă și nu ducea la niciun rezultat pozitiv, Sue a învățat o modalitate nouă de a se face înțeleasă. Într-o zi, și-a îmbrățișat fiul de la spate, l-a strâns puternic în brațe și i-a șoptit la ureche: „Nu e voie să lovești." Comportamentul nedorit a încetat. Pe urmă, a avut grijă să-i redirecționeze pe ambii copii, spunându-le: „Hai să ne punem toți hainele și să mergem ca mine, în marș. Unu, doi, trei, patru... i-auzi cum bocănesc pantofii! Unu, doi, trei, patru... în pas de marș, după mine, ieșim pe ușă!" Aerul rece și proaspăt le-a schimbat dispoziția sufletească. Sue le schimbase comportamentul fără să țipe sau să spună cuvinte care dor... și a fost foarte bine.

Amintiți-i copilului regulile importante la momentul oportun, prevenind, astfel, apariția unei noi greșeli.

În timp ce se apropiau de bordură, Gail a spus: „O să traversăm acum strada. Ce trebuie să facem?... O ținem pe mami de mână, ne uităm în ambele părți și traversăm cu grijă."

Continuați aplicând măsuri (consecințe) adecvate, care să aibă o legătură directă cu comportamentul copilului, care să aibă sens și pentru voi, și pentru copil, și care îl pot ajuta cu adevărat pe copil să simtă părere de rău, nu dorință de răzbunare, pentru fapta rea pe care a făcut-o (ceea ce nu e întotdeauna posibil, dar e ideal).

Deși Ethan, de trei ani, știa că trebuie să bea apă de la dozator cu paharul de plastic, s-a dus și a luat un pahar de sticlă. Chiar după ce a reușit să-l umple, paharul i-a scăpat din mână și s-a făcut țăndări pe jos. Mama a venit în fugă din altă cameră și de data asta a decis să încerce să abordeze lucrurile altfel decât prin țipete sau insulte. A spus pe un ton calm: „Iubitule, nu te mișca... sunt numai cioburi aici. Vreau să mă ajuți să le strângem." Mămica aceasta deșteaptă i-a dat de făcut băiatului o treabă potrivită vârstei lui: „Uite, ține deschisă punga asta de hârtie. Stai aici nemișcat cât strâng eu cioburile, pe urmă ducem punga cu grijă afară, la gunoi." În aceeași seară, mai târziu, au discutat din nou despre incident, iar Ethan, fără să i se sugereze, a spus că îi pare rău pentru că a luat paharul de sticlă (a avut sentimente de remușcare). Mama a repetat regula: „Copiii beau cu pahare de plastic." A fost mândră de felul în care a rezolvat situația, iar Ethan, la rândul lui, a urmat regula paharului de plastic.

Nu uitați că, în cazul copiilor foarte mici (între doi și cinci ani), consecințele cele mai eficiente sunt cele care urmează imediat după comportamentul nedorit.

Duminică dimineața, familia Kramer și-a propus să ia micul dejun la restaurantul favorit. Cu toate acestea, odată micul dejun servit, Jenny, de patru ani, și Chris, de trei ani, au început să țipe și să arunce mâncarea. Tatăl le-a spus: „Dacă vă mai purtați urât, diseară vă culcați amândoi la ora 7." Copiii au continuat să se dea în spectacol și, nu peste mult timp, mama a spus: „Gata! Acum ora de culcare s-a făcut 6:30!"
(Notă: Din păcate, în acest caz consecința a fost o amenințare îndepărtată, fără legătură cu comportamentul nedorit și de aceea total ineficientă pentru copiii de trei și patru ani. Părinții ar fi putut alege o intervenție mai imediată, de exemplu, să schimbe locurile pe scaun, să nu mai stea copiii unul lângă altul. Sau, dacă era necesar, familia ar fi putut să-și ia lucrurile și să plece sau să se împartă în două grupuri și să ia masa în părți opuse ale restaurantului, fără să-i mai deranjeze, astfel, pe ceilalți oameni de acolo!)

Stabiliți consecințe potrivite, care să aibă legătură directă cu comportamentul nepotrivit, și evitați pedepsele fizice.

Gândiți de două ori înainte de a vă retrage afecțiunea ca parte a consecinței. Un copil mic nu-și poate separa întotdeauna comportamentul de propria persoană și, de aceea, poate crede că el este cel respins, nu ceea ce a făcut.

Lil a văzut cât de supărată și jignită a fost fetița ei când i-a spus: „M-ai supărat foarte tare în seara asta, așa că adio pupici și luat în brațe înainte de culcare!"

și a jurat să nu mai spună așa ceva niciodată. Luatul în brațe era unul din cele mai frumoase momente ale zilei, un moment care îi întărea dragostea necondiționată pentru fiica ei.

Când stabiliți o legătură între o restricție și activitatea căreia i se aplică, copiii mici acceptă, de obicei, mai ușor regulile.

Sheila i-a spus băiatului ei: „Poți să ieși afară, dar nu uita, haina rămâne pe tine."

Alegeți-vă cu grijă bătăliile. O să înnebuniți și voi, și întreaga familie dacă încercați să le duceți pe toate. Întrebați-vă: „Va mai avea vreo importanță după o oră, după o zi, după o săptămână, după un an?"

După săptămâni întregi de bătălii duse dimineață de dimineață din pricina hainelor îmbrăcate aiurea, o mămică ajunsă la capătul răbdării i-a făcut fetiței un nasture pe care scria: „M-am îmbrăcat singură și sunt mândră de asta!"

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care, aflat în mijlocul unui scandal, a fost tentat să-și bată copilul. Străduiți-vă, totuși, să recurgeți la moduri mai eficiente și civilizate de comunicare, ceea ce face să obțineți mai multă cooperare din partea copilului și mai puțină vinovăție, frică sau dorință de răzbunare.

Vedeți ce se află în spatele comportamentului neadecvat și încercați să vă ocupați de problemele profunde. (Comportamentul neadecvat ar putea fi evitat data viitoare trimițându-i pe copii mai devreme la culcare, dând comenzi mai clare, acordându-le mai multă atenție individuală sau chiar schimbând locurile la masă.)

Caroline i-a spus băiatului ei de trei ani, devenit, brusc, sfidător: „Văd că te-ai supărat rău de tot pentru că te-am chemat la masă și nu mai poți să te joci. Știu, e greu să faci asta când te distrezi așa de bine. După ce mâncăm, aș vrea să văd cartonașele noi cu jucători de baseball pe care ți le-a dat tati aseară." Fetișoara supărată s-a relaxat subit și amândoi au coborât la bucătărie vorbind despre baseball.

Luați o pauză ca să vă liniștiți atunci când sunteți foarte supărați și nu mai puteți gândi limpede. Spuneți cu sinceritate ceea ce simțiți: „Trebuie să mă mai gândesc puțin la asta" sau „Trebuie să ies din cameră ca să nu explodez!"

Nu uitați, bătaia riscă să provoace răni fizice copilului.

Încercați să explicați „ce e bine" când vine vorba de comportamente. Copiii sunt, de obicei, mai atenți la cuvinte care nu includ critici isterice.

Când băiețelul de patru ani al lui Anne a zbughit-o în stradă, mamei i-a venit să țipe: „Ce s-a întâmplat cu tine? Nu știi că e periculos să traversezi strada în fugă? Poate să te calce mașina! Vrei să fac infarct?" L-a apucat însă zdravăn de mânecă și a spus pe un ton calm, dar ferm: „O ții de mână pe mami când traversezi strada."

Oferiți-i copilului prilejuri de rezolvare a problemelor. Când îi oferiți copilului ocazia să reacționeze, îl ajutați să-și asume mai multă responsabilitate pentru acțiunile sale. La un consiliu de familie, un copil poate, de multe ori, să aibă cea mai bună idee pentru o consecință perfectă, mai ales când vine vorba de frații lui!

Fiți proactivi și planificați din timp succesul, nu reacția voastră în caz de eșec.

Rosie trebuia să-și ducă la doctor copiii, tripleți de trei ani. Știa că s-ar putea să aștepte și câte o oră, așa că noaptea de dinainte și-a pus deoparte toate lucrurile de care credea că o să aibă nevoie. A doua zi la cabinet, Rosie era înarmată cu tot ce trebuia ca să înveselească „trupa" (gustări, cărți, creioane colorate, hârtie și omuleți de jucărie). A fost mulțumită că puștii nu s-au încăierat nici măcar o dată!

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care încearcă să folosească strategii pozitive de disciplinare, dar care descoperă că spune lucruri pe care și-a propus să nu le spună niciodată. Nu vă supărați! Așa cum spune Nancy Samalin, autoarea cărții *Love and Anger*, „nu uitați, când ai de-a face cu copiii este minunat că ai întotdeauna o a doua șansă – mult mai repede decât îți imaginezi".

Hotărâți-vă ce subiecte nu sunt „negociabile niciodată", care sunt „negociabile uneori" și care sunt „întotdeauna negociabile". Copilul vostru se va simți mai sigur pe el și mai încrezător pe măsură ce va învăța că lumea lui este previzibilă, cu limite consecvente.

Puneți capăt comportamentului nepotrivit prin „time-out" sau distragerea atenției. (Vezi secțiunea „Time-out" la pagina 338.)

Țineți minte că disciplinarea copilului este un proces îndelungat; unele dintre cele mai semnificative lecții au loc în timp, departe de „vâltoarea momentului". Când și voi, și copilul sunteți nervoși, e greu să vă ascultați unul pe altul.

Profitați de momentele liniștite, cum ar fi ora de culcare sau „consiliile" de familie, pentru a discuta împreună cu cel mic orice comportament nelalocul lui petrecut recent, pentru a trece în revistă regulile și pentru a vă gândi la opțiuni viitoare și posibile consecințe.

Gândiți-vă ce înseamnă să creșteți un copil disciplinat, cu un simț sănătos al „controlului interior". Încercați să vă amintiți felul în care ați fost disciplinați și povestiți-i soțului sau soției aceste amintiri, fie pozitive, fie negative. S-ar putea să reușiți să vă descurcați mai bine cu problemele de disciplină și pedeapsă și să decideți exact cum veți defini acești termeni în ceea ce privește propria familie.

Art și Denise și-au amintit că, pe când erau copii, primeau pedepse fizice când erau neascultători. Amândoi își aminteau sentimentele de revoltă, nedumerire, neputință și umilință, precum și dorința

puternică de a se răzbuna pe părinți. Au mai descoperit că, de multe ori, ascultau regulile părinților din frică sau din sentimentul de vinovăție. Art și-a amintit că auzea: „Stai să vină tata acasă! Știi cum spune el... «Bătaia e ruptă din rai!» Ehe, să vezi ce-o iei atunci!" Denise își amintea că era intimidată și rușinată. „Cum poți să faci așa ceva! O să te pedepsească Dumnezeu! Ori te faci fată cuminte, ori n-o să fii bună de nimic!" Amândoi au căzut de acord că nu vor să transmită aceleași mesaje negative copiilor lor și au discutat diverse modalități de a aborda aceleași probleme.

Gândiți-vă că pedeapsa îi face, adesea, pe copii să vă sfideze.

Autoarea Nancy Samalin spune în cartea ei, Love and Anger: *„Copiii pedepsiți în mod repetat devin mai răutăcioși, nu mai responsabili sau mai cinstiți."*

Nu uitați că pedeapsa poate trezi sentimente de răzbunare din partea copilului. Pedeapsa poate duce și la o luptă de putere între voi, atunci când copilul refuză să vă asculte. După amenințări repetate care nu dau niciun rezultat, s-ar putea să ajungeți să căutați cu disperare pedepse tot mai stricte de fiecare dată când copilul repetă un comportament nedorit sau întinde la maximum coarda. Ajungeți, astfel, într-o situație fără ieșire, din care nimeni nu iese în câștig.

Pedeapsa grea îl poate împiedica, de fapt, pe copil să regrete ceea ce a făcut. Un copil bătut sau pedepsit în orice fel poate chiar să simtă că „și-a plătit datoria", pentru că v-ați „răzbunat" pe el.

Selma Fraiberg, autoarea cărții The Magic Years, *a observat că anumiți copii sunt bucuroși să fie pedepsiți ca să le fie anulată fapta rea, evitând, astfel, orice sentiment de vinovăție și simțindu-se liberi să fie, din nou, neascultători. Autoarea numește acest comportament „abordarea contabilă a comportamentului nepotrivit".*

Miezul problemei

Disciplina trebuie văzută ca un mod de a „oferi" ceva copilului, și nu de a-i lua ceva prin pedeapsă. Prin folosirea tehnicilor pozitive de disciplină, îi oferiți copilului darul autocontrolului.

Vizita la pediatru și la dentist

Întrebare: Fetiței mele nu-i place deloc să meargă la doctor. Trebuie să facă acum câteva injecții și suntem îngrozite amândouă de vizita care se apropie. Ce pot face ca să nu mai fim așa de stresate?

Răspuns: Mulți copii (ca și mulți adulți) suferă de anxietate când merg la doctor. Aceste temeri se bazează fie pe experiențe negative din trecut, fie pe o imaginație excesiv de activă. Copilul nu poate evita astfel de controale, așa că ar fi bine să-l ajutați să capete o atitudine pozitivă față de vizita la doctor. Discutați cu el despre ce se va întâmpla în timpul consultației și plănuiți să faceți ceva frumos după aceea.

Idei salvatoare

Decideți cu cât timp înainte anunțați copilul de vizita la medic, ca să nu îl faceți să se îngrijoreze prea devreme. Cei mai mulți pediatri recomandă să anunțați un copil de doi sau trei ani chiar în ziua vizitei, iar un copil de patru sau cinci ani, cu o zi înainte. Dar depinde de temperamentul și personalitatea copilului vostru. Aflați ce funcționează cel mai bine în cazul lui.

Caroline crede că a exagerat încercând să-l liniștească pe Nolan în legătură cu vizita la dentist. „Am

vrut să știe că o să ne ducem iar la dentist, așa că l-am anunțat cu două zile înainte. În dimineața în care aveam programarea, i-am adus din nou aminte unde ne ducem. Imediat, s-a stricat totul. A refuzat să se îmbrace și, pur și simplu, am fost nevoită să-l târăsc afară din casă, cu țipete și lovituri de picioare din partea lui. Cum am ajuns la dentist, m-a apucat în brațe să mă sufoce și nu voia să-mi dea drumul. A doua oară, n-am mai făcut aceeași greșeală. L-am îmbrăcat în dimineața în care trebuia să mergem, din nou, la dentist și i-am spus că plecăm în oraș. Când am ajuns la cabinetul dentistului, i-am spus cu o voce calmă că trebuie să trecem pe acolo, dar că va fi ultima vizită pentru mult timp de-acum înainte. A oftat din greu, m-a apucat strâns de mână și am intrat împreună."

Atenție: de multe ori, copilul caută la voi indicii ale unei situații potențial înfricoșătoare, cum ar fi o vizită la doctor.

Aveți grijă la cuvintele pe care le folosiți când îi explicați vizita. Părinții bine intenționați care spun „N-o să te doară deloc" pot, dimpotrivă, să accentueze stresul copilului. Acesta probabil nici nu se gândea că doare până când mami sau tati i-a dat de înțeles că există și această posibilitate.

Încercați să jucați roluri cu copilul, fiind, pe rând, doctor și pacient. Puteți duce păpușile în vizită la „Domnu' doctor urs" ca o modalitate de a transmite informații importante și de a discuta sentimentele care însoțesc, de obicei, vizita la doctor. (Vezi secțiunea de la pagina 41 pentru mai multe informații despre jocul de rol.)

Povestiți-i copilului amintiri haioase despre vizitele voastre la doctor când erați mici.

Decideți ce informații sunt potrivite pentru vârsta copilului vostru și încurajați întrebările. De exemplu, dacă urmează să mergeți cu cel mic la o injecție, puteți să-i explicați că, deși injecțiile dor un pic, ele ne ajută să nu ne mai îmbolnăvim. Dați explicații scurte și sincere. Prea multe informații se pot întoarce împotriva voastră și pot nedumeri sau tulbura copilul.

Încercați să puneți la punct un plan despre cum veți face față durerii sau disconfortului.

> *Virginia își amintește cum Jerry, puștiul ei de cinci ani, a fost foarte impresionat de Felice, una din asistentele de la cabinetul medicului pediatru. Felice îl învățase pe Jerry o tehnică anume, care să-l ajute să treacă peste momentul injecțiilor. O rugase pe Virginia să stea în fața lui Jerry și să-l țină de ambele mâini. Pe urmă, chiar înainte să-i facă injecția, Jerry trebuia să inspire adânc, să sufle în fața Virginiei și să o strângă tare de mâini. În timp ce el se concentra să urmeze acești pași, Felice îi făcea rapid injecția. Expirarea profundă îl ajuta, totodată, pe Jerry să se relaxeze în timp ce i se făcea injecția.*

Amintiți-i copilului că toți trebuie să facem, din când în când, lucruri care nu ne plac. Puteți să-i dați exemple de lucruri pe care nu vă place să le faceți, de pildă, să spălați vasele. (Dacă nu îi vine să creadă, înseamnă că vă descurcați foarte bine cu treburile respective!)

Așteptați-vă ca unele vizite să fie dificile, mai ales dacă cel mic are amintiri neplăcute de la cele anterioare.

Întrebaţi doctorul sau dentistul dacă administrarea unui analgezic înainte de consultaţie l-ar putea ajuta pe copil să facă faţă mai bine procedurilor dureroase. Multor analgezice le ia ceva timp să-şi facă efectul. De aceea, dacă medicul vă permite, puteţi administra analgezicul înainte de consultaţie, şi nu după.

Gândiţi-vă şi la posibilitatea de a merge cu un copil anxios o dată sau de două ori la doctor înainte de consultaţia propriu-zisă, doar ca să se joace în sala de aşteptare şi să se uite în jur.

Învăţaţi copilul câteva tehnici simple de relaxare pe care le poate folosi în cabinetul doctorului.

În timp ce Carrie şi fetiţa ei de trei ani aşteptau doctorul, se distrau făcând exerciţiile de respiraţie învăţate de mami de pe o casetă Lamaze.

Arătaţi că înţelegeţi sentimentele copilului, identificându-le verbal.

Alan, un tată sensibil, a spus: „Văd că ţi-e puţin frică de vizita la doctor. O să stau tot timpul lângă tine."

Înţelegeţi că anxietatea copilului poate să se datoreze nu atât fricii de durere fizică, cât apropierii fizice prea mari şi invadării „spaţiului personal". Vă puteţi folosi de acest lucru pentru a întări instinctul sănătos de intimitate al copilului, explicându-i, totodată, că vizita la doctor este o situaţie când nu e nicio problemă să lase pe cineva să îl atingă, mai ales că voi veţi fi tot timpul prezenţi.

Plănuiţi să faceţi ceva plăcut după vizita la doctor.

După ce Betty i-a spus fiului ei că are programare la dentist, n-a așteptat ca acesta să protesteze și l-a întrebat dacă, după aceea, i-ar plăcea să meargă la restaurantul fast-food care avea jocul video cu o cursă de mașini. Băiatul a acceptat entuziasmat, așa că Betty a spus: „Bine. Uite, dragule, pune în buzunar câteva monede pentru jocul video. Cât stai la dentist, o să le simți în buzunar și poți să te gândești cât de repede o să-ți conduci mașina de curse!"

Luați cu voi câteva cărți, jucării sau chiar o gustare dacă aveți de așteptat mult la doctor sau la dentist. În felul acesta, îi puteți distrage atenția copilului de la starea de neliniște și îl ajutați să-și facă de lucru și să stea liniștit.

Luați cu voi trusa de doctor a copilului și păpușa. Mulți copii se simt mai bine dacă medicul „consultă" mai întâi păpușa, iar copilul se uită.

Abordați medicul într-o manieră relaxată și faceți puțină conversație pentru a-i arăta celui mic că medicul este, de fapt, o persoană prietenoasă și că *voi* vă simțiți bine în preajma lui.

Rugați medicul să vorbească preț de câteva minute cu cel mic despre scopul consultației. Explicații de tipul „Eu sunt aici ca să mă asigur că ești bine sănătos" pot ajuta.

Încercați să vă dați deoparte și să lăsați copilul să răspundă singur la întrebările medicului. Comunicarea dintre copil și medic poate să decurgă foarte bine și fără intervenția voastră. Cine știe? Copilul poate ajunge chiar să-l vadă pe medic ca pe prietenul lui!

Dacă cel mic este neliniștit, întrebați doctorul dacă puteți să-l țineți în poală în timpul consultației.

În timpul consultației, vorbiți cu copilul pe un ton liniștitor sau încercați să-l mângâiați, să-l îmbrățișați sau să-i cântați.

Răspundeți întrebărilor copilului cu sensibilitate, dar sincer.

Când doctorul i-a spus băiatului Donnei că o să-i facă o injecție, Donna și-a amintit de un rând citit într-o carte pentru copii și l-a liniștit: „Da, injecțiile dor, dar numai o clipă. O ciupitură mică, și pe urmă gata."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte căruia îi vine greu să creadă că „piticul" lui drag de trei ani este perfect capabil să susțină singur o conversație cu doctorul.

Încercați să nu ajungeți la o luptă de putere între voi, dând replici furioase unui copil care nu cooperează. Dacă faceți caz de comportamentul „nepotrivit" al copilului la cabinetul medicului, s-ar putea nu numai să nu ajungeți la nimic bun, ci chiar să vă transformați copilul într-un pacient și mai încăpățânat data viitoare.

În ultimă instanță, imobilizați un copil necooperant, îmbrățișându-l strâns din spate (vezi pagina 31).

Dacă cel mic se supără foarte tare, puteți să-i dați o scurtă pauză ca să se calmeze și să-și revină, apoi încercați din nou. S-ar putea chiar să fie necesar să părăsiți cabinetul doctorului și să reprogramați vizita.

După o luptă eșuată pentru a-l face pe Sammy, băiețelul ei de patru ani, să accepte o injecție, Roberta, o mamă înțeleaptă, s-a gândit la un plan. I-a oferit pe un ton calm, dar ferm, posibilitatea de a alege: „Putem să facem injecția acum și să scăpăm de ea sau putem să venim aici în fiecare zi până când stai liniștit și faci injecția. Știu că nu-ți plac injecțiile, dar trebuie s-o faci acum ca să nu te îmbolnăvești." Văzând privirea hotărâtă a mamei, Sammy a acceptat în silă să încerce din nou.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte căruia îi e groază să-și vadă copilul trecând printr-o procedură medicală. De multe ori, e mult mai greu pentru voi să planificați, să anticipați și, în cele din urmă, să stați de față la o astfel de procedură decât să treceți voi înșivă prin ea!

Uneori este mai bine să lăsați medicul să decidă dacă nu cumva este mai ușor pentru amândoi să *nu* stați cu cel mic în timpul unei proceduri foarte dificile.

În timpul unei vizite la dentist, Nolan nu a fost deloc cooperant și, pur și simplu, nu-i dădea drumul lui Caroline, pe care o ținea strâns de după gât. Caroline a sugerat să se așeze pe un scaun și să-l țină pe Nolan în poală. Dentistul a întrebat-o dacă e însărcinată, pentru că urma să facă o radiografie. Pentru că era însărcinată, medicul a rugat-o pe Caroline să părăsească încăperea și i-a explicat cu blândețe lui Nolan că razele X nu-i fac bine bebelușului din burta lui mami. După ce Caroline a ieșit, Nolan a fost mult mai cooperant.

Încercați să nu vă mai simțiți vinovați; e, pur și simplu, imposibil să faceți plăcute toate situațiile prin care trece copilul.

Lăudați copilul pentru că e curajos și cooperează.

Miezul problemei

A învăța să faci față situațiilor dificile sau de care îți este teamă e o lecție importantă pentru copil. Fiți înțelegători, încurajați-l și felicitați-l pentru că este un „adevărat viteaz" la cabinetul doctorului sau al dentistului.

Fricile nocturne

Întrebare: Copilul se trezește de multe ori speriat în mijlocul nopții. Ne povestește despre monstrul care trăiește în dulap și despre monstrul care se ascunde uneori sub pat. Cum pot să-l conving că e în siguranță?

Răspuns: Astfel de frici sunt obișnuite și normale pentru preșcolari și chiar pentru copiii mai mari. Discutați aceste frici cu cel mic, arătându-i că înțelegeți prin ce trece. Cei mai mulți copii cu vârste între doi și cinci ani încă se mai luptă să deosebească imaginarul de real, așa că încercați să nu reacționați exagerat în această situație sau să râdeți de copil. Ajutați-l, mai bine, să înfrunte frica într-un mod care să fie pe înțelesul lui.

REACȚII IMEDIATE

- Aprindeți lumina.
- Liniștiți copilul, spunându-i în mod repetat, dacă e nevoie: „Sunt cu tine... tati e cu tine."
- Priviți copilul în ochi și ascultați-l cu toată atenția.

- Răspundeți la temerile lui cu o voce calmă și liniștitoare.
- Oferiți-i animalul de pluș, păpușa sau obiectul favorit, care să-i țină companie după ce voi ieșiți din cameră.

Idei salvatoare

Arătați că înțelegeți frica pe care o simte: *sentimentul* de teamă este real pentru copil, indiferent cât de prostesc sau absurd vi se pare vouă. Dacă spuneți: „Văd că ești foarte speriat", îl asigurați pe copil că îl înțelegeți.

Deși nu orice copil se simte în largul lui să vorbească despre un vis urât, unora le place. În timpul zilei, puteți să-i dați copilului idei care să-l ajute să-și învingă frica. Voi vă cunoașteți cel mai bine copilul.

> *Uneori, băiețelul Juliei venea în dormitorul ei la miezul nopții și-i spunea că a visat urât. După ce a încercat în zadar să-l convingă să vorbească despre ce s-a întâmplat, Julia și-a dat seama ce ar merge în cazul lui Ned. Repetarea rutinei de somn, care se încheia cu un pupic și o îmbrățișare, după care Ned se băga la pat, de obicei îl liniștea. Când Julia l-a întrebat dacă se simte mai bine acum, după ce s-a terminat visul urât, a avut surpriza să audă: „Lasă-l încolo de vis. Îmi mai spui o poveste?"*

Dacă un copil vrea să vorbească despre visul lui, îi puteți sugera să încerce câteva puteri magice în vis, de pildă, să zboare, să facă lucrurile să dispară sau să se micșoreze,

pentru a-l ajuta să iasă dintr-o situație înfricoșătoare (că e urmărit de un monstru, să zicem). Copiii au o imaginație bogată, așa că îndrumați-vă puțin copilul cum s-o folosească în avantajul lui chiar înainte de a merge la culcare. Studiile arată că tehnica aceasta este foarte eficientă.

După ce vă liniștiți copilul cu vorba, încercați să-l ajutați să se relaxeze prin mângâieri.

Mark știa că fiul lui, Chase, se simțea mai bine după ce visa urât dacă îl lua în brațe, îl ținea strâns lipit de el și îl freca pe spate.

Găsiți soluții concrete pentru a-i da copilului sentimentul de control.

Rita și-a dat seama că băiețelul ei se simțea mai bine dacă îl lăsa să stea în pat cu lanterna lui tati.

Lui Laurie îi era frică de creaturile de sub pat. Mama ei lua, de multe ori, o mătură și mătura cu grijă toate „urâțeniile" din colțuri înainte de culcare.

Gail făcea, de multe ori, schimb de perne cu băiatul ei, pentru ca acesta să aibă ceva de-al ei și să-i simtă mirosul când se duce la culcare.

Lui Derek îi era frică de întuneric, așa că părinții i-au lipit pe tavan un șir de beculețe albastre de Crăciun. Băiatul se liniștea văzând strălucirea prietenoasă a „beculețelor de făcut nani".

Abordați copilul la nivelul lui de înțelegere, în loc să încercați să-l faceți pe el să se ridice la nivelul vostru.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte căruia instinctul îi spune să-și ia copilul și să-l ducă la dulap, ca să-i arate că nu e niciun monstru acolo. Vă dați seama prea târziu că ceea ce vouă vi s-a părut rațional nu a făcut decât să sporească frica celui mic.

Cliff i-a spus fetiței lui: „Ai zis că monstrului îi e frică de zgomot? Păi, hai să facem mult zgomot ca să-l speriem!"

Denise l-a rugat pe băiatul ei să o ajute să facă o etichetă specială pentru o sticlă de „apă magică", pe care o foloseau ca să gonească „urâțeniile".

Dacă simțiți nevoia să ajutați copilul să facă deosebirea dintre ceea ce este real și ceea ce nu, încercați să-l liniștiți fără să validați prezența „urâțeniilor".

Ellen a spus: „Am verificat în colț și nu văd niciun monstru, doar umbre. Dar dacă ți-e frică, poți să dormi cu lumina aprinsă."

Încurajați copilul să-și aleagă ceva drag, care să-l liniștească în pat. Un obiect special, de pildă o păturică sau un animal de pluș, dă rezultate mai bune decât un pătuț plin de jucării. Chiar și o lanternă sau o fotografie a unui părinte îi poate liniști pe copiii mai mari.

Când a avut al treilea copil, Colleen era deja mai în vârstă și mai înțeleaptă. L-a încurajat pe băiatul ei să se atașeze de o bucată simplă de material moale (și a păstrat bucăți în plus, care să poată înlocui imediat bucata pierdută). A găsit chiar că este mult mai puțin stânjenitor să-și vadă copilul luând cu el în public „cârpița" decât furoul de care se atașase băiețelul prietenei ei!

Mergeți împreună la cumpărături după un obiect preferat, dacă nu aveți deja unul.

Folosiți jocul de rol, cărți și discuții în familie pentru a aborda problemele legate de fricile nocturne într-un moment mai liniștit al zilei și pentru a-i implica pe copii în găsirea unei soluții. (Vezi secțiunea de la pagina 41 pentru mai multe informații despre jocul de rol.)

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care, disperat să doarmă și el într-o noapte fără să se mai trezească, preferă să-l lase pe cel mic să doarmă în patul lui, dar – de îndată ce piticul s-a ghemuit în patul părinților – își ia perna și se duce să doarmă pe canapeaua cea mai îndepărtată din casă!

Băiatul lui Caroline făcuse o pasiune din ascultarea poveștilor cu „monștri care se ascund sub pat" din copilăria lui Caroline. Sau așa credea ea! Mai târziu,

și-a dat seama că băiatul se distra cu astfel de povești doar pentru că el știa că monștrii se ascund, de fapt, în dulap, nu sub pat!

Faceți, din când în când, excepții de la regulile obișnuite, ca să poată dormi toată lumea. În situațiile în care copilul nu poate fi liniștit sau insistă să vină la voi în pat, un sac de dormit așternut pe podeaua dormitorului poate fi un bun compromis.

Copiii vă pot surprinde de multe ori că rezolvă o problemă recurgând la ceea ce au trăit sau au aflat despre credințele sau ritualurile din alte culturi.

După ce admiraseră un dreamcatcher* *la o ceremonie powwow, mama Monei a făcut un model în miniatură al acestuia și l-a agățat la capul patului fetei, pentru a „filtra" și a alunga visele urâte.*

Cu ocazia unui tur al unei grădini japoneze tradiționale, Nick a văzut că băiețelului său i se învârteau rotițele când curatorul a explicat faptul că spiritele rele merg numai în linie dreaptă. „Tati, pot să alerg pe podul în zigzag ca să scap de monstrul care mă urmărește noaptea?" a întrebat el, și a adăugat: „N-o să poată să vină după mine!"

Dacă problemele se repetă des sau frica este foarte intensă, consultați medicul pediatru.

Băiatul lui Caroline s-a confruntat cu un fenomen medical cunoscut sub numele de „teroare nocturnă",

* Obiect decorativ în formă de cerc, acoperit cu o rețea de sfori, împodobit cu pene. A fost creat inițial de amerindieni, care credeau că îl face pe proprietarul său să viseze frumos. (*N. red.*)

despre care unii medici cred că este legat de schimbări în structura undelor cerebrale. În timpul unui episod de teroare nocturnă, băiatul a țipat și a tremurat incontrolabil, dar fără să fie complet treaz și fără să pară că o recunoaște. Deși nu l-au putut liniști cu nimic și au fost nevoiți să-l lase în patul lui, pentru Caroline și soțul ei a fost îngrozitor de dureros să se uite la el neputincioși. Caroline s-a liniștit când a aflat că cei mici nu țin minte astfel de episoade și ajung, în cele din urmă, să scape de ele pe măsură ce cresc.

Miezul problemei

O explicație sinceră despre inexistența „urâțeniilor", de obicei, nu funcționează, deoarece copilului *chiar* îi este frică; îl ajutați mult mai bine dacă îi arătați că îi înțelegeți sentimentele, dacă încercați să comunicați și dacă îl consolați.

Cearta în fața copiilor

Întrebare: Mi-a fost foarte rușine după ce m-am certat, de curând, cu soțul meu în fața băieților noștri. Pur și simplu, am uitat de noi: am țipat, ne-am insultat și ne-am spus multe lucruri urâte. Ar trebui să fiu îngrijorată din pricina efectului negativ asupra copiilor al acestui eveniment?

Răspuns: O relație de cuplu care nu presupune niciodată neînțelegeri este o relație în care nimeni nu comunică. E în firea umană să fii cuprins de proastă dispoziție, să ai păreri diferite de ale altcuiva și să-ți verși nervii pe cine nu trebuie în familie. Și este aproape imposibil să-ți trăiești viața ca și cum copiii ți-ar supraveghea fiecare mișcare. Dacă v-ați certat în fața copiilor, cel mai important lucru este să vă cereți iertare unul altuia și să vă împăcați tot în fața copiilor, dând, astfel, exemplu de cum se pot soluționa conflictele în mod adecvat. (Uneori, e mai ușor de zis decât de făcut!) Nu dezacordurile ocazionale, ci tiparul general de comportament în căsnicie este cel care influențează cel mai mult copiii. Dacă vă certați, însă, zi de zi, ar fi bine să cereți ajutorul unui specialist.

Idei salvatoare

Înțelegeți importanța menținerii unei relații civilizate cu soțul/soția (sau cu fostul soț/fosta soție) și găsiți

modalitatea de a face acest lucru. Reduceți, astfel, certurile în fața copiilor.

Aveți grijă ce spuneți despre fostul soț/fosta soție în fața copiilor. Pentru stima de sine a copiilor voștri, e bine ca ei să aibă o imagine iubitoare despre ambii părinți.

Reguli de bază pentru „o ceartă corectă"

Profitați de momentele în care nimeni nu este pus pe ceartă și stabiliți câteva reguli pe care să le încercați și pe care să le respectați data următoare când izbucnește un conflict. Poate nu e ușor să le țineți minte, dar este important – și merită – să încercați.

- Stabiliți care e limbajul pe care îl considerați nepotrivit și fiți de acord să-l evitați.
- Vorbiți pe rând, ascultându-l pe celălalt.
- Cereți să întrerupeți temporar discuția dacă vreunul din voi simte că își pierde controlul în fața copiilor.
- Abțineți-vă să scormoniți trecutul.
- Stabiliți o modalitate, de exemplu, un semnal nonverbal, de a-i aminti celuilalt să respecte aceste reguli de bază.

Puneți problema în termeni neutri, fără să faceți remarci negative la adresa caracterului soțului/soției. Criticile generale și jignirile nu sunt de niciun folos.

Spuneți-i soțului/soției ce așteptați de la el/ea. Fiți concreți. Explicați-vă sentimentele în propoziții care încep cu: „Vreau..." sau „Simt că..." în loc de cuvinte care îl obligă pe celălalt să se apere: „Tu de ce nu...", „Tu întotdeauna..." sau „Tu niciodată...".

Nu vă abateți de la problema în discuție. Cereți-i celuilalt să ofere sugestii pentru rezolvarea problemei.

Încercați să vă temperați limbajul în fața copiilor. Împotriviți-vă tentației de a apela la insulte și vorbe urâte, pe care nu v-ar plăcea să le auziți de la copiii voștri. Pentru asta, e nevoie de exercițiu – și s-ar putea să fie aproape imposibil dacă aveți o zi proastă! Dar perseverați.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurii părinți care își varsă uneori nervii în fața copiilor.

Carol îl tot învățase pe Steven, băiețelul ei de trei ani, să-și exprime furia și emoțiile puternice fără să jignească pe nimeni și nimic. De multe ori, îl punea pe un scaun în bucătărie și îi spunea: „Stai aici până te liniștești." Se pare că tehnica aceasta a funcționat mai bine decât și-a imaginat vreodată! În mijlocul unei certe dintre Carol și soțul ei, Steven a intervenit și a spus: „Hei! Fără vorbe urâte! Mami, du-te mai bine și stai pe scaunul de pedeapsă chiar acum!" Carol a trebuit să recunoască stânjenită că avea dreptate.

Demonstrați respectul față de voi înșivă rămânând calmi, dar fermi în timpul unei confruntări.

Când pe soția lui Jay a luat-o valul, acesta s-a întors spre ea și i-a spus calm: „Nu accept să mi se vorbească pe tonul ăsta. Nu ascult oameni care mă insultă."

Împotriviți-vă tentației de a da vina pe soț/soție și pe alții; concentrați-vă, mai bine, pe rezolvarea problemei. În loc să dați copilului senzația că problemele sunt întotdeauna „vina" cuiva, spuneți: „Te aud, dar nu sunt de acord. Așadar, ce e de făcut?" O astfel de abordare îi ajută pe copii să înțeleagă valoarea negocierii; în același timp, ei capătă senzația de control asupra problemelor pe care trebuie să le rezolve. Astfel, copiii nu mai simt că li se poate întâmpla orice, fără ca ei să poată reacționa.

Împotriviți-vă tentației de a face amenințări nerealiste, pe care nu le veți pune niciodată în aplicare, de pildă: „Dacă mai faci o singură dată așa ceva, nu mai vorbesc niciodată cu tine!" (nu e ușor când cearta e în toi!). Fiți conștienți că ceea ce spuneți poate fi înțeles literal de „urechiușele" care sunt prin preajmă.

Dacă sunteți foarte furios pe soț/soție, plecați puțin de acasă pentru a vă calma. Dar încercați să nu uitați să-i spuneți copilului că vă întoarceți repede. (Vezi „Mânia", pagina 34, pentru alte sugestii utile referitoare la momentele încinse.)

Dacă ați ajuns la capătul răbdării, e mai bine să vă scrieți biletele unul altuia decât să vă angajați în bătălii verbale. În felul acesta, puteți „auzi" punctul de vedere al celuilalt fără întreruperi. (Și fără să-i implicați pe copii.)

Nu uitați să le spuneți copiilor când s-a rezolvat un conflict la care au asistat. Certurile nerezolvate pot fi extrem de traumatizante pentru copii.

Stabiliți cu soțul/soția să mergeți amândoi, dacă se poate în afara casei, pentru a discuta singuri anumite probleme.

Gândiți-vă de două ori înainte să-i spuneți că nu s-a întâmplat nimic copilului care vă întreabă. Copiii simt, de obicei, atmosfera tensionată chiar dacă li se spune că „nu s-a întâmplat nimic". Unii părinți bine intenționați încearcă să ascundă orice conflict de copii, ca să nu-i supere. Cu toate acestea, copiilor li se refuză, astfel, prilejul de a observa cum evoluează relațiile și de a învăța că toată lumea trebuie să se străduiască să rezolve problemele. Pentru mulți copii, sentimentul de siguranță poate fi dat de gândul că, chiar dacă nu se înțeleg întotdeauna, părinții lor se vor împăca de fiecare dată.

Dați explicații simple. Copiii se pot învinovăți pentru starea conflictuală dacă nu le sunt explicate adevăratele cauze.

> *Janice i-a spus lui Allie, fetița ei de patru ani: „Ne-ai auzit pe mine și pe tati cum ne-am certat de dimineață? Nu ne-am înțeles al cui era rândul să se ducă la curățătorie. La început, amândoi am zis că suntem foarte ocupați, dar pe urmă am rezolvat!"*

> *Paul, un tată divorțat, considera util să le spună, din când în când, copiilor: „Chiar dacă mami și tati nu mai locuiesc împreună, nu e din cauza voastră. Amândoi vă iubim foarte mult și vom fi mereu alături de voi. Din fericire, acum nu o să mai auziți atâtea certuri în casă."*

Spuneți-le copiilor că toate sentimentele sunt firești (ceea ce nu înseamnă și că toate comportamentele sunt firești). Arătați-le, apoi, ce vreți să spuneți încurajându-i să-și

exprime propriile sentimente. Lăsați-i pe copii să vă audă spunând că ați avut o zi grea. Lăsați-i să audă vorbele bune pe care le spuneți soțului/soției, care a avut o zi proastă. Copiii pot învăța că acasă trăiesc în siguranță și că sentimentele negative pot fi făcute să dispară.

Reduceți la minimum certurile dacă înțelegeți că soțul/soția nu trebuie să facă totul exact cum faceți voi, deși este bine să fiți uniți în problemele majore. Este bine pentru copii să se obișnuiască de la o vârstă fragedă cu stilurile diferite ale celor din jur.

Bonnie și Mike au căzut de acord că cei doi copii mici trebuie să fie în pat la ora opt. Cu toate acestea, au permis existența unor diferențe personale în ceea ce privește rutina de somn. Lui Bonnie îi plăcea să stea pe pat cu copiii ghemuiți lângă ea, în timp ce le citea o poveste. Mike, pe de altă parte, avea talent de povestitor, dar probleme cu spatele, așa că prefera să stea pe un scaun cu spătarul tare în timp ce născocea basmul pentru copii. Interesant, copiii protestau când Mike încerca să le citească din carte sau când Bonnie voia să le spună un basm inventat de ea.

Fiți pregătiți pentru situația când copiii vă „învrăjbesc" unul împotriva altuia ca să iasă cum vor ei.

Când Joan i-a spus lui Mark, băiețelul ei de doi ani: „Nu mâncăm bomboane înainte de masă", lui Mark i-au sclipit ochii: „Da, dar tati mă lasă să mănânc ce vreau eu." Primul instinct al mamei a fost să-și critice soțul, dar și-a mușcat limba când tati a intrat râzând în încăpere: „Ești isteț, n-am ce zice, Marky", a spus tati, „dar știm amândoi că nu e adevărat. Știu că ți-ar plăcea să mănânci bomboane toată ziua."

Faceți-vă timp pentru a vă da întâlnire cu soțul/soția. Meritați să vă acordați mai multă atenție unul altuia, dincolo de puținele momente în care vă întâlniți pe fugă la începutul și sfârșitul zilei. Amândoi veți beneficia de timpul petrecut în compania celuilalt și de atenția lui totală, iar copiii vor vedea că relația într-o căsătorie poate fi apropiată și plină de satisfacții.

Găsiți momente de liniște în care să discutați amândoi despre stilurile voastre individuale de „lucru". Soțul sau soția are un stil calm și rezervat, în timp ce voi obișnuiți să vă „descărcați" când se încinge situația și să vă împăcați mai târziu? Diferențele de stil pot duce la neînțelegeri permanente și la sentimente rănite, de care copiii pot profita.

Sally pur și simplu ura să-l vadă pe soțul ei învârtindu-se nervos ori de câte ori ea îi pregătea pe copii pentru plecare. De obicei, el încerca să-i grăbească pe toți să iasă pe ușă înainte ca Sally să fie sigură că totul era pregătit. Într-o zi, Sally l-a întrebat pe soțul ei cum era la el acasă când era copil. Acesta a recunoscut stânjenit că tatăl său era primul care ieșea pe ușă ori de câte ori plecau cu toții undeva. Se suia, apoi, în mașină și începea să claxoneze nervos, în timp ce mama sa alerga în toate părțile (în întârziere, desigur!), încercând să-i scoată pe toți din casă fără niciun ajutor. Soțul lui Sally i-a promis că va încerca să fie ceva mai săritor pe viitor.

Înțelegeți că nu sunteți condamnați să repetați trecutul. Puteți învăța să vă controlați comportamentul în fața copiilor și puteți schimba modelele cu care v-ați obișnuit de mici.

Când era copil, Mia călătorea în fiecare vară prin toată Europa cu părinții și surorile ei, înghesuiți într-o mașină micuță, cu bagajele pe acoperiș. Își amintește cu precizie golul din stomac când își auzea părinții cum se ceartă din cauza hărții. Mama Miei susținea că ea pur și simplu nu poate să urmărească o hartă, în timp ce tatăl ei conducea roșu la față și înjurând în gura mare indicatoarele străine întâlnite pe străzi. La maturitate, Mia a continuat tradiția, dar după câteva călătorii alături de soțul său, în care s-au rătăcit, a jurat că îi va scuti pe copiii ei de astfel de scene. Acum, înainte ca familia să plece la drum, Mia studiază harta din vreme și discută cu soțul ei ruta exactă pe care vor merge.

Miezul problemei

Deși o ceartă ocazională în fața copiilor e inevitabilă, este un prilej pentru ei de a vedea că, și atunci când își exprimă mânia și supărarea, familiile își pot rezolva problemele și pot reveni la sentimentele de iubire.

Primele zile la grădiniță

Întrebare: Mi-e teamă că cel mic se va agăța de mine în prima zi de grădiniță, în timp ce toți ceilalți copii o să plece fără ca măcar să-și ia la revedere de la părinți. Ce să fac ca să-l ajut să se acomodeze?

Răspuns: Este normal ca primele zile de grădiniță să fie o perioadă dificilă de acomodare pentru mulți părinți și copii. Cei mici sunt cuprinși, de obicei, de sentimente de mânie, disconfort, timiditate și chiar frică. Și părinții, la rândul lor, se pot lupta cu propriile sentimente de anxietate, stânjeneală, mânie, vinovăție și dezamăgire. Atunci când lucrurile nu merg așa de ușor cum ați sperat, încercați să mai lăsați să treacă un timp.

Idei salvatoare

Vizitați grădinița împreună cu copilul înainte de începerea anului școlar. Atrageți-i atenția asupra unor lucruri care să-l intereseze sau să-l entuziasmeze. Verificați jucăriile, pensulele, culorile, cărțile, vestiarul și echipamentul de joacă.

„Uite, Josh", a spus Gail. „Asta va fi clasa ta. Vrei să te uiți puțin? Hai să vedem unde e toaleta și de unde poți să bei apă. Și stai așa, că încă n-ai văzut toboganul din curte!"

Asigurați-vă copilul că puteți fi sunați, dacă e nevoie, și arătați-i unde se află telefonul grădiniței.

Încurajați comunicarea cu educatoarea înainte de începerea anului.

Gail i-a trimis educatoarei un bilețel scris de ea împreună cu Rachel. După ce educatoarea a răspuns, Rachel a agățat cu mândrie bilețelul pe frigider.

La o grădiniță, trei mame au împărțit clasa de 21 de preșcolari în trei grupe. Apoi, fiecare mamă a fost gazda unei petreceri cu limonadă, la care au invitat și educatoarea ca să se cunoască mai bine. (Unele grădinițe organizează din proprie inițiativă astfel de întâlniri.)

Cu câteva zile înainte de începerea grădiniței, Sean și Caroline au sunat-o pe educatoarea lui Sean pentru a o saluta.

Încercați să încurajați cel puțin o prietenie înainte de începerea grădiniței. Întrebați la grădiniță dacă sunt copii din clasă care locuiesc aproape de voi.

Lăsați copilul să se familiarizeze cu diverse locuri (biroul, supermarketul, sala de gimnastică) unde v-ați putea afla voi în timp ce el este la grădiniță. S-ar putea să se simtă mai în siguranță dacă știe ce faceți cât timp el nu este acasă.

Recunoașteți și respectați emoțiile copilului din prima zi de grădiniță, dar rămâneți fermi în ceea ce privește faptul că el trebuie să meargă acolo. Apoi propuneți-i ceva ce poate aștepta cu nerăbdare până la întoarcerea de la grădiniță.

Gail a spus: „Rachel, văd că ești tristă pentru că mami trebuie să plece. Și mie o să-mi fie dor de tine. Vreau să mă îmbrățișezi strâns înainte să plec. Când se termină grădinița, o să ieșim împreună să mâncăm ceva."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care are mai multe emoții decât copilul în prima zi de grădiniță.

Încercați să nu vă arătați propriile sentimente contradictorii, dacă vă confruntați cu așa ceva. Fiți siguri pe voi, puternici și calmi, ca și cum nimic deosebit nu s-ar întâmpla, și lăsați discuțiile cu alți părinți pe tema anxietății pe care v-o provoacă despărțirea de copil pentru momentele când copilul nu este prin preajmă.

Dacă este posibil, lăsați frații mai mici în grija unei bone în primele zile de grădiniță. Copilul vostru mai mare se va bucura de atenția totală pe care i-o acordați în această zi „specială". Pentru unii copii, simpla vedere a mamei care se îndepărtează ținându-l de mână pe fratele mai mic face despărțirea și mai dificilă.

Întrebați educatoarea dacă puteți sta în clasă până când și voi, și copilul vă simțiți mai liniștiți și pregătiți să vă despărțiți.

Cu aprobarea educatoarei, îngăduiți copilului să-și aducă de acasă un obiect micuț, de pildă, un medalion cu fotografie, un „pix norocos" sau un bilețel special de la voi, pe care să îl țină în buzunar.

Stabiliți o rutină de dimineață și încurajați copilul să se îmbrace și să se organizeze singur. (Vezi „«Balamucul» de dimineață", pagina 239, pentru mai multe sugestii utile despre modul de a pleca de acasă fără să vă ieșiți din minți.)

Înțelegeți importanța de a lua un mic dejun sănătos împreună cu copilul vostru. (Ușor de zis, greu de făcut!) Masa poate fi un prilej excelent de a comunica.

Alegeți o oră rezonabilă de mers la culcare și încercați să o respectați (ceea ce nu e întotdeauna ușor când copiii mai mari stau treji până mai târziu sau când emisiunea voastră favorită e pe cale să înceapă la televizor).

Profitați de momentele liniștite și vorbiți despre activitățile de la grădiniță care îi plac copilului. Cei mici sunt mult mai dispuși să vorbească sau să asculte la adăpostul întunericului sau în timp ce fac baie.

Imediat cum intra pe ușă, Felicia îl cântărea din priviri pe băiețelul ei, căutând să se asigure că s-a simțit bine la grădiniță. „Ce-ai făcut azi la grădiniță?", îl îndemna ea să vorbească. De fiecare dată, băiatul îngăima același răspuns: „Nimic!" Felicia a ajuns să înțeleagă că băiatul ura să fie bombardat cu întrebări, așa că a învățat să se abțină și să se concentreze doar asupra clipelor petrecute împreună. În timp ce se jucau, informațiile curgeau șir, fără ca ea să mai întrebe ceva.

Băiatul mijlociu al lui Caroline, care prinsese o expresie uzuală a fratelui său mai mare, începea să răspundă la toate întrebările cu „Ce te interesează?", după care rânjea răutăcios. Cu toate acestea, când mergea la culcare, îi plăcea la nebunie să-i povestească tot ce făcuse în ziua respectivă.

Comunicați-i copilului programul vostru pe termen lung sau ajutați-l să-și facă propriul program, astfel încât să știe la ce să se aștepte în fiecare zi. Previzibilitatea și rutina îl ajută să se simtă sigur pe sine și stăpân pe situație.

Discutați cu cel mic despre cum va fi luat de la grădiniță. Informați-l când se va întâmpla asta (după ora de joacă, după gustare etc.) și cine îl va lua. Consecvența și rutina sunt, de obicei, liniștitoare pentru preșcolari.

Vorbiți cu bona sau cu mămica responsabilă de microbuz despre regulile grădiniței și procedurile de a lua și a aduce copiii la grădiniță.

Înțelegeți că nici voi, nici copilul nu sunteți jalnici dacă nu vă descurcați cu acest sistem de transport. Faceți ceea ce este mai bine pentru voi... dar acordați-i o șansă.

Prima dată, mergeți împreună cu copilul în clasă și arătați-i unde să stea, unde sunt vestiarul, baia și așa mai departe.

Rugați educatoarea să vă facă la sfârșitul săptămânii un raport despre progresul copilului, în care să vă spună cum se descurcă cel mic atunci când vă despărțiți de el.

Povestiți-le copiilor voștri cum a fost când v-ați dus voi pentru prima dată la grădiniță. Amintirile acestea le arată copiilor că înțelegeți cu adevărat neliniștea lor și îi asigură, în același timp, că totul va fi bine.

Gail le-a povestit copiilor ei cum s-a simțit în prima zi de grădiniță și ce frică i s-a făcut când s-a văzut singură acolo. Le-a spus: „Când m-a dus mama la grădiniță, îmi spunea în fiecare zi că o să se întoarcă, și chiar așa făcea; dar așa cum se întâmplă și cu voi, tot mi-a fost frică vreo două săptămâni."

Ascultați și observați ce vă spun copiii în joacă. Jucați pe roluri cum mergeți la grădiniță, cum vă luați la revedere și cum vă întoarceți acasă cu ei. Ar fi o idee bună să schimbați rolurile și să lăsați, uneori, copiii să joace rolul părintelui sau al educatoarei. Păpușile, marionetele și desenele pot ajuta și ele copiii să-și transmită sentimentele și îngrijorările. (Vezi secțiunea de la pagina 41 pentru mai multe informații despre jocul de rol.)

Caroline a descoperit că un joc deloc scump, cu cartonașe ilustrând activități de grădiniță, de pildă, ora de povești sau ora de joacă în curte, i-a ajutat pe copii să afle la ce să se aștepte din partea grădiniței. Caroline a folosit un pachet de cărți de la Creative Child Games. Dacă doriți să achiziționați un astfel de joc, sunați la Playmore, Inc., (212) 251-0600.

Miezul problemei

Fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare. Unii părinți se simt stânjeniți din cauza copilului care nu vrea să se dezlipească de ei, iar alții se îngrijorează că cel mic nu-i iubește îndeajuns, pentru că a plecat prea rapid de lângă ei!

Prietenii

Întrebare: Primii mei doi copii au avut o mulțime de prieteni de la o vârstă fragedă, dar sunt îngrijorată din cauza băiatului de patru ani. Nu vrea să se apropie prea mult de nimeni din afara familiei. Îmi doresc foarte mult să fie un copil sociabil, care să se integreze ușor într-un grup. Ce pot face pentru a-l ajuta să se simtă mai bine în preajma copiilor de aceeași vârstă?

Răspuns: Cei mai mulți părinți își doresc ca micuții lor să fie sociabili. Nu uitați, însă, că toți copiii trec prin diferite etape de dezvoltare. Pentru unii, aceasta presupune o perioadă mai retrasă, mai dependentă de părinți. Alții sunt, pur și simplu, timizi. Fiecare copil este diferit, chiar și în aceeași familie. Cel mai bun lucru pe care îl pot face părinții este să ajute fiecare copil să se simtă bine în pielea lui. Oferiți-i, totodată, multe prilejuri de a-și face prieteni. Dați-i timp să cultive prieteniile, fără să treceți cu vederea preferințele lui de socializare (unii copii se simt mai bine dacă invită alți copii la ei acasă în loc să se ducă ei în vizită). Continuați, apoi, cu ceea ce merge mai bine. Deși puteți încuraja, în general, prieteniile oferind prilejuri de socializare, când vine vorba ca cel mic să-și aleagă cei mai buni prieteni, aflați care este opinia lui despre „gașca" preferată și respectați-o.

Idei salvatoare

Planificați ieșiri în mod regulat – joacă în parc, joacă acasă la alți copii, grădiniță, ore pentru mame și prichindei, vizite la vecini – pentru a crea prilejuri de socializare, bune în special pentru copiii timizi.

Pregătiți copilul din timp pentru ceea ce urmează să se întâmple. Previzibilitatea duce la colaborare și siguranță.

> *Gail a discutat cu băiețelul ei de trei ani programul orelor pentru mămici și prichindei la care începuseră să se ducă de curând. „Nu uita, mai întâi, copiii se joacă la masa cu apă, pe urmă, luăm o gustare. Ne așezăm, apoi, în cerc și cântăm cântecele, inclusiv cântecul tău preferat, «The Wheels on the Bus».“ Josh a fost mai încântat să ia parte la aceste ore după ce s-a simțit pregătit.*

Observați dacă cel mic se simte mai bine în timpul activităților de grup sau al jocurilor cu un singur partener. Continuați cu ce vi se pare că i se potrivește cel mai bine. („Anxietatea de separare“, pagina 282, discută și modalitatea de a înlesni participarea copilului la întâlnirile de joacă.)

Lăsați-l pe copil să stea puțin retras și să se uite la ceilalți copii cum se joacă, dacă așa vrea. Copilul are numai de câștigat din punct de vedere social și învață prin simplul fapt că se uită la ceilalți.

Învățați-l pe cel mic câteva expresii utile pentru a intra în vorbă cu alt copil. („Pot să te ajut să faci asta?“ sau „Vreau și eu să fac! Îmi arăți, te rog, unde să mă duc?“)

Puneți în scenă, pe roluri, diverse situații sociale împreună cu cel mic, pentru a-l ajuta să exerseze apropierea de

alți copii. (Vezi secțiunea de la pagina 41 pentru mai multe informații despre jocul de rol.)

Cum îi ajutăm pe copii să învețe să împartă cu alți copii ceea ce au

- Arătați-le copiilor că înțelegeți că nu e ușor să împartă cu alții ceea ce au și nu încetați să le repetați acest lucru... de foarte multe ori. Nu uitați să îi felicitați pentru cea mai mică încercare de a-și împărți lucrurile cu ceilalți.
- Cel puțin prima întâlnire de joacă cu alți copii ar fi bine să se petreacă într-un spațiu neutru, de pildă, pe un teren de joacă sau în parc. Pentru unii copii mici e foarte greu, la început, să-și împartă cu un prieten nou casa, camera de joacă și jucăriile.
- Când mergeți cu cel mic acasă la un prieten ca să se joace, trimiteți-l cu una din jucăriile lui de acasă, pe care ar vrea să o împartă cu prietenul (și anunțați-o și pe cealaltă mămică de acest lucru).
- Înainte de o întâlnire de joacă, lăsați-l pe copil să aleagă câteva jucării pe care e dispus să le împartă cu ceilalți și ajutați-l să-și pună deoparte cea mai dragă jucărie, astfel încât să nu fie nevoit să împartă totul.
- Supravegheați joaca atât cât e necesar ca micuții să se înțeleagă între ei.
- Încercați să le oferiți variante. („Cu ce jucărie vrei să se joace mai întâi Trent... cu avionul sau cu basculanta?")
- Cât de bine se înțeleg cei mici depinde, de multe ori, de cuvintele pe care le folosiți. Încercați să-i cereți copilului mai mult să „arate" sau să-l „învețe" pe altul

cum să folosească o jucărie decât să i-o „dea" sau să o „împartă" cu acela.

- Asigurați, din nou, copilul că alt micuț nu va pleca acasă cu jucăria lui.
- Încurajați copiii de patru și cinci ani să găsească ei singuri modalități de a se juca pe rând. Propuneți-le diverse variante: să dea cu banul, să tragă biletele sau să joace „piatră, hârtie, foarfecă" pentru a vedea care începe primul.
- Stabiliți limite de timp. Spuneți: „Mai întâi se joacă Kate cu păpușa, și când sună soneria, e rândul lui Beth."
- Ajutați-i pe copii să aleagă jucării și jocuri care încurajează colaborarea. Un animal de pluș sau o jucărioară cu care se poate juca un singur copil o dată este invitație deschisă la conflict. Lego, cuburile, carioci-le, diverse costumații, cutiile de carton și pernele încurajează copiii să se joace împreună.
- Încurajați activitățile care determină fiecare copil să își aștepte rândul, de exemplu, să se dea pe tobogan sau să alerge prin jetul unui sistem de irigații.
- Supravegheați proiectele care presupun dactilopictură sau jocul cu plastilina, pentru a reduce la minimum conflictele. Copiii pot fi încurajați să vorbească despre ceea ce fac.

Amintiți-i copilului de succese sociale din trecut.

Robin l-a luat după umeri pe James, băiețelul ei, și i-a spus zâmbind: „Vrei să-ți spun ceva? Tocmai a sunat tata lui Amy și a spus că Amy vrea să te duci la ea să vă jucați până diseară. Mai ții minte ce v-ați distrat data trecută cu jocurile de puzzle?"

Cum socializează copiii în funcție de vârstă

- Copiii de doi ani își pot petrece aproape jumătate din timpul liber doar privindu-se unul pe altul. Preferă să se joace unul lângă altul („joc paralel") decât să interacționeze direct între ei. Așteptați-vă la conflicte atunci când se joacă mai mulți copii între doi și trei ani. Deși certurile pot fi frecvente, de obicei sunt scurte, așa cum sunt și intervalele de atenție a copiilor. În general, copiii mici sunt încă foarte egoiști și nu cedează ușor. Nu acordă prea mare atenție nevoilor și sentimentelor celorlalți și, de fapt, nu sunt foarte capabili să înțeleagă ideea că fiecare persoană poate avea un punct de vedere propriu, care poate fi diferit de al lor, chiar dacă li se explică acest lucru.
- Copiilor între doi și trei ani li se pare, de multe ori, că a învăța să împartă cu alți copii ceea ce au e un proces dificil. Copiii din această grupă de vârstă cred, de obicei, că lucrurile pe care le dețin sunt o parte din ființa lor. Încă nu au învățat că, dacă nu mai țin o clipă în mână o jucărie, este tot a lor și le va fi dată înapoi. Știind acestea, părinții pot fi mai toleranți și pot înțelege că cei mici nu sunt „răi sau egoiști", ci se poartă într-un mod specific vârstei lor.
- Copiii de trei și patru ani se atașează de ceilalți copii întrebându-i ce le place și ce nu le place și devenind ecourile lor („Îți place pizza? Și mie!"). Ideea de a face schimb nu este încă dezvoltată, și copiii condiționează, deseori, prieteniile („O să fiu prietenul tău dacă mă inviți!").
- Copiii de patru ani socializează, de obicei, mai ușor, pentru că știu mai bine să împartă și au un interval

mai mare de atenție. Cu toate acestea, uneori preferă să intre în competiție unii cu alții și să se întreacă între ei.

- Copiii de cinci ani încep să se compare între ei și să-și compare activitățile („Eu construiesc altfel de castel. Fac un șanț în jurul lui."). La vârsta asta, copiii pot începe să colaboreze și să înțeleagă că diferențele dintre ei pot fi folosite pentru a se completa la joacă (roluri complementare). („Tu aduci gălețile și eu sap șanțul.")
- Atenție: abilitățile sociale variază foarte mult de la un copil la altul, indiferent de vârsta lor.

E bine să aveți așteptări realiste, care să coincidă cu vârsta copilului, în ceea ce privește împărțirea lucrurilor sale cu alți copii.

Alegeți-vă cu grijă cuvintele și abțineți-vă să-i spuneți copilului că e un rușinos. O astfel de etichetă ar putea deveni parte din imaginea pe care o are despre sine sau ar putea să-i ofere o scuză pentru faptul că evită să se amestece cu ceilalți copii.

Jane dădea un răspuns formulat cu mare grijă ori de câte ori o persoană nouă o întreba dacă fetița ei este rușinoasă. Jane spunea: „Seamănă leit cu mine. Erica are nevoie de puțin timp ca să intre în vorbă cu ceilalți."

Nu uitați că este dificil, dacă nu imposibil, pentru un copil de trei ani să realizeze ceea ce simte prietenul său. Gândirea și raționamentul adulte sunt foarte diferite de gândirea egocentrică a unui copil mic. Copilul rămâne, de multe ori, neafectat, în ciuda motivelor raționale oferite de adulți, care nu au niciun sens pentru el. (Vezi secțiunea de la paginile 210-212.)

O mămică răbdătoare încerca să îi explice băieţelului ei de trei ani şi jumătate: „Tommy vrea să se joace şi el cu camionul tău. Cum crezi că se simte dacă tu nu-i dai voie deloc?" Băiatul a rămas blocat, cu un chip inexpresiv, şi a răspuns: „Mami, da' e camionul meu!" Mama ar fi făcut mai bine dacă se concentra numai asupra rezolvării problemei cu împărţitul, spunându-i: „În casa asta, jucăriile se împart. Acum e rândul lui Tommy. Când sună soneria, va fi iar rândul tău."

Momentele de joacă pot fi mai lipsite de conflicte dacă se adună copii de vârste diferite (între doi şi cinci ani). Copiii mai mici îi admiră, deseori, pe cei mai mari şi învaţă de la ei.

Băiatului mai mare al lui Gail îi plăcea, de multe ori, să se joace cu prietenii fratelui lui mai mic: în mod evident, se simţea mai deştept şi mai util. Gail îl auzea spunând lucruri de genul: „Piesa aia de puzzle trebuie pusă în colţul ăsta. Am o idee super... hai să punem aici toate cuburile Lego şi să construim un aeroport." După care continua entuziasmat: „Vreţi să vă jucaţi cu nevăstuica mea? Aveţi grijă, că se mişcă foarte repede. Dacă scapă, o prindem greu de tot."

CAPUL SUS

Nu sunteţi singurul părinte atât de disperat să găsească puţin timp pentru el însuşi, încât, de multe ori, încearcă să organizeze întâlniri de joacă pentru copilul lui... acasă la altul!

Încurajați copilul să vă ajute să alegeți copiii care vin la joacă. Observați dacă temperamentele și vârstele lor par să se potrivească cu ale copilului vostru și fiți pregătiți să faceți sugestii despre locul unde să se joace copiii dacă încep să nu se mai înțeleagă.

Observați cu ce copii se înțelege cel mai bine copilul vostru... aceasta este „gașca" *lui*! Strângeți-i pe toți la joacă atunci când aveți *voi* nevoie de o pauză.

Țineți minte vechiul proverb că nu e bine să fii „a cincea roată la căruță". S-ar putea să fie nevoie să structurați mai atent activitățile atunci când se joacă mai mult de doi copii: de exemplu, jocuri în aer liber, dactilopictură la masa de bucătărie cu supravegherea voastră și așa mai departe.

Apelați la punga cu surprize atunci când copiii sunt plictisiți și încep să se smiorcăie că nu mai știu ce să facă.

Trebuie să știți că prieteniile și sentimentele copiilor despre ceilalți se pot schimba, rapid și frecvent! Este normal.

Trucuri pentru organizarea unei întâlniri de joacă la voi acasă

- Faceți din timp schimb de informații importante cu părinții care participă la întâlnirea de joacă. Discutați despre orice fel de alergii (alimentare sau față de animale), gustări preferate, frici (de exemplu, de animalele de casă sau de tunet) și numere de telefon pentru cazuri de urgență.
- Întâlnirea de joacă e bine să fie scurtă. O oră și jumătate este, de obicei, suficient pentru copiii de doi și trei ani și pentru primele întâlniri de joacă ale preșcolarilor.

- Dați-le copiilor timp să se cunoască unii pe alții. Lăsați la iveală o căsuță de păpuși sau un coș de baschet, ca să-i ajutați să „spargă gheața".
- Rămâneți prin apropiere până când copiii par să se înțeleagă bine. (S-ar putea să fie nevoie de mai multe întâlniri pentru așa ceva.)
- Ieșiți discret din încăpere când lucrurile merg bine, dar stați prin apropiere, ca să-i puteți auzi.
- Puteți încerca să îi lăsați pe copii să aleagă singuri jucăriile cu care să se joace sau activitățile pe care să le facă în următoarea jumătate de oră. De exemplu, decideți dacă îi lăsați la jocuri video sau pe calculator. Uneori, acestea îi împiedică pe copii să interacționeze în mod direct; alteori, entuziasmul copiilor în fața lor poate fi molipsitor și îi poate ajuta să relaționeze și să se joace mai bine unii cu alții.
- Intercalați „pauze" în joaca micuților dacă par obosiți. O gustare poate fi o pauză bine-venită și îi poate ajuta să-și recapete energia. Chiar și o emisiune TV sau un filmuleț scurt poate fi o idee bună, dacă cei mici chiar sunt pleoștiți și au nevoie să se relaxeze. (S-ar putea să trebuiască să îi ajutați să se decidă în privința variantei dorite.)
- Amabilitatea prin care musafirii au întâietate s-ar putea să-i deranjeze pe copiii foarte mici. În acest caz, renunțați la ea.
- Recunoașteți că anumite conflicte sunt inevitabile și dați-le copiilor șansa să lămurească neînțelegerile dintre ei.
- Dacă cearta și scandalul continuă, încercați să puneți o muzică liniștitoare sau să citiți o poveste, pentru a-i ajuta pe copii să se calmeze.

- Când lucrurile nu merg bine, încercați să schimbați mediul; invitați-i pe copii să se joace puțin afară și vedeți dacă se înțeleg mai bine. Uneori, o schimbare de temperatură, de activitate sau chiar de lumină în cameră poate rezolva problema.
- Organizați activități supravegheate, ca pictatul, coloratul, gătitul și modelarea plastilinei, care promovează colaborarea și descurajează conflictele.
- Dați un avertisment cu cinci minute înainte sau lăsați puțin timp liber la sfârșit pentru curățenie, astfel încât să fie mai ușoară trecerea spre momentul final al despărțirii, care nu e bine să fie abruptă, și nici copiii să plece fără sentimentul că întâlnirea chiar s-a încheiat.
- Puneți-i pe copii să le mulțumească invitaților că au venit și să spună la revedere.

Lăsați copilului o anumită libertate de a-și alege prietenii, dar explicați-i că excluderea altora poate să jignească.

Fiți siguri că, la un moment dat, mulți copii au un „prieten imaginar"; este un mod normal, creativ pentru copil de a face față unor emoții pe care altfel nu le-ar putea controla, de pildă, singurătatea, gelozia pe un frate nou sau frica. (Vezi „Minciunile", pagina 208, pentru mai multe informații despre prietenii imaginari.)

La sfârșitul fiecărui an școlar, Gail îi dădea fiecărui copil din grupa ei de grădiniță o piatră lucioasă, pictată de mână, pe care o luase de pe plajă. Le spunea că sunt pietre magice, cu puteri speciale și adăuga: „Păstrați piatra într-un loc special. Când vă plictisiți, nu trebuie decât să luați piatra, s-o țineți în mână și s-o frecați ușor cu degetul mare. Se va gândi la ceva

frumos de făcut pentru voi." Niciun copil nu o să stea prea mult timp într-un singur loc frecând o piatră, așa că trucul merge de minune. La treabă, deci! Și să credem în basme!

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care se simte absolut penibil afară, la leagăne, când copilul lui țipă din toți rărunchii că îl urăște pe băiatul celui mai nou prieten al vostru!

Înțelegeți puterea relațiilor de prietenie ale copilului vostru cu alți adulți. Copiilor le poate face foarte bine să se destăinuie altor adulți decât părinții, adulți pe care îi plac și în care au încredere. Mătușile, unchii și bunicii se bucură, de obicei, să-l asculte pe copil și sunt mai puțin predispuși să judece, să reacționeze exagerat sau să pedepsească.

Miezul problemei

Respectați-vă copilul așa cum este. Oferiți-i, treptat, prilejuri de socializare care să se potrivească personalității lui unice și stadiului său curent de dezvoltare.

„Ia-mi și mie!"

Întrebare: Copiii mei suferă rău de boala lui „Ia-mi și mie!" Sunt atât de nerecunoscători pentru tot ceea ce avem! Cum să-i învăț să aprecieze ceea ce au (și, crede-mă, au deja grămezi întregi de jucării acasă) și să nu ceară mereu altceva și altceva?

Răspuns: Fără nicio îndoială, copiii din ziua de azi par să aibă mult mai multe jucării și să aprecieze prea puțin ceea ce au. Societatea americană de astăzi este foarte materialistă. Și, deoarece copiii sunt atât de ușor de influențat de imagini, ei au devenit țintele principale ale marilor campanii de marketing. Deși, ca părinți, vi se pare că este foarte greu să țineți piept unei astfel de avalanșe, modelarea virtuților de pe vremuri („Cine mănâncă puțin mănâncă de mai multe ori") poate să îi impresioneze, în continuare, pe copii. (Vezi „Valorile", pagina 359, pentru idei utile despre cum să încurajați sentimentele de empatie și apreciere la copiii voștri.)

Idei salvatoare

Când copilul este nerecunoscător, spuneți-i cum ați vrea să vorbească.

De îndată ce Millie, fetița de cinci ani a Elizei, a rupt hârtia de la cadou, a întrebat-o în gura mare

pe bunica: „Mi-ai mai adus şi altceva?" Eliza i-a reamintit rapid lui Millie să-i spună „mulţumesc" bunicii pentru că i-a adus un cadou. În aceeaşi seară, la culcare, Eliza i-a amintit lui Millie ce drăguţ a fost din partea bunicii să se gândească la ele în timp ce a fost în vacanţă. Mama i-a explicat că simplul fapt de a se fi gândit la ele era chiar mai deosebit decât cadoul însuşi.

Rezistaţi tentaţiei de a-i cumpăra copilului imediat tot ce vrea. Gândiţi-vă şi evaluaţi ce îşi doreşte cu adevărat; e foarte probabil să fie doar un capriciu, care să-i treacă după o săptămână, o zi sau chiar o oră!

Caroline îşi aminteşte disperarea cu care mama ei a căutat să cumpere pentru Nolan un garaj de maşini pe care băiatul îl văzuse la alt copil acasă şi după care era înnebunit. Nolan îi spusese bunicii că trebuie neapărat să aibă şi el un asemenea garaj. Ironia situaţiei era că ceea ce făcea ca garajul să fie cu adevărat special era chiar faptul că băiatul nu-l avea! Bineînţeles, după ce a primit garajul cadou, i-a pierit entuziasmul.

Caroline îşi mai aminteşte cum mama ei a venit cu o propunere grozavă în timp ce făcea cumpărăturile cu băieţii. Într-o zi în care nepoţii au înnebunit-o cu cereri de tot felul, bunica a decis să-şi treacă „creionul magic" peste codul de bare al jucăriei, ca s-o „înregistreze pe lista de cadouri" de ziua lor. Acum, când Caroline merge la cumpărături cu puştii, aceştia continuă să-i ceară aproape orice jucărie văd, dar de cele mai multe ori spun: „Vreau să-mi iei jucăria asta data viitoare când o să fie ziua mea." Caroline le răspunde: „Bine, o punem pe lista de cadouri" şi zâmbeşte

mulțumită: până la aniversarea cu pricina, mai mult ca sigur nici nu-și vor mai aminti de jucăria aceea.

Subliniați cât de mult munciți ca să câștigați bani și spuneți-i copilului că trebuie să vă gândiți cum să-i cheltuiți cât mai bine. Spuneți-i că suma de bani pe care o aveți este limitată și că nici măcar oamenii mari nu pot să-și ia tot ce vor.

Faceți o listă de dorințe pentru fiecare membru al familiei și afișați-o undeva la vedere. Atrageți-i atenția copilului că, în familia voastră, se răspunde, în primul rând, „nevoilor" – mâncare, haine groase și altele – și abia apoi „dorințelor" – mașini noi, vacanțe, jucării.

Lăsați-l pe copil să vă audă vorbind atunci când vreți să luați o decizie despre cheltuirea unei sume de bani.

Faceți-vă un obicei din a aminti copilului că, atunci când vă hotărâți să cheltuiți fără să vă uitați la bani, este o situație foarte specială, care nu se întâmplă toată ziua.

Oferiți-i copilului o recompensă sau un mic buget și îndrumați-l cum să se decidă să-și cheltuiască banii. (Vezi „Treburile casei", pagina 77, pentru mai multe idei.)

Hotărâți împreună cu întreaga familie ce se va întâmpla atunci când se strică jucăriile. Părinții vor cumpăra altele noi pe cheltuiala lor? Jucăriile stricate vor servi drept consecință naturală a neglijenței față de ele? Copiii fac economii și vor cumpăra jucării noi din banii lor? (Vezi pagina 32 pentru explicații despre cum se ține un consiliu de familie.)

Încurajați copilul să găsească alternative la dorința de a cumpăra totul din magazin. Dacă vă place să confecționați

singuri diverse obiecte, puteți să creați propriile felicitări; dacă aveți aplecare pentru grădinărit, lăsați-i să vadă cum „faceți minuni" cu plantele din grădină; și dacă știți să mânuiți acul și ața, lăsați-i să vadă cum le coaseți șosetele în loc să le cumpărați unele noi.

Folosiți umorul pentru a le aminti copiilor că este pur și simplu ridicol să vrea din ce în ce mai mult din ceea ce văd în jurul lor.

Amintiți-le copiilor că goana permanentă după „mai mult" nu face pe nimeni mai fericit.

Lui Rory îi plăcea să le citească celor mici povestea clasică a regelui Midas, în care orice om și orice lucru atingea regele se transformau în aur, lăsându-l singur și înfometat.

Fiți atenți la efectele negative ale reclamelor asupra copilului vostru (Vezi și capitolul „Televizorul, calculatorul și jocurile video", pagina 322, pentru o discuție mai lungă despre televizor și reclame.)

Caroline era extrem de conștientă de puterea reclamelor asupra copiilor mici, mai ales atunci când își deschideau cadourile la ziua de naștere. Așa că arunca rapid ambalajul jucăriilor, pe care era prezentat setul complet de figurine din seria respectivă. Își amintea cu durere cum, într-un an, fiul ei a rămas cu ochii țintă la imaginile de pe cutia cu figuri de eroi și le-a dat drumul pe jos celor noi, abia primite, strigând în gura mare: „O vreau pe-asta, și pe-asta verde, și pe-asta maro, pe care o are și Billy. Putem să mergem să le luăm acum? Le vreau mult!"

În special de sărbători, încercați să nu vă lăsați complet absorbiți de atmosfera comercială generală. Gândiți-vă la modalități de a nu complica decorarea casei și pregătirile care se fac în familie.

În familia lui Nancy, cele opt zile de Hanuka sunt socotite prilej de meditație la lucrurile bune care s-au întâmplat în anul respectiv, nu prilej de a primi cât mai multe cadouri.

Unii încep pregătiri complicate de sărbători chiar și cu o lună înainte. Caroline preferă abordarea mai simplă de la grădinița băiatului ei. Sărbătorile se desfășoară fără multe complicații – se oferă mici surprize sau se spune o poveste. Educatoarele reduc și ele la minimum frenezia așteptării, evitând să discute cu cei mici despre sărbătoare până în ajunul acesteia. În acest fel, zilele de după sărbătoare nu mai sunt nici ele atât de triste pentru copii.

Vorbiți cu copilul despre „adevărata semnificație" a Zilei Recunoștinței; faceți împreună o listă a tuturor lucrurilor pentru care familia *voastră* este recunoscătoare și faceți din aceasta o parte importantă a sărbătorii din fiecare an.

Meditați asupra modului în care sărbătoriți zilele de naștere ale copilului. Gândiți-vă să organizați o aniversare doar cu familia și câțiva prieteni. Puteți să serviți prăjituri și înghețată, să povestiți amintiri, să vă uitați pe fotografii din anul respectiv și să vă simțiți bine împreună. Copiii care au parte, în mod regulat, de petreceri cu clovni, ponei și magicieni pot crede că aniversările pompoase sunt ceva normal.

Unele familii dau câte o petrecere mare la fiecare doi ani, ceea ce este o modalitate de a simplifica viața tuturor.

CAPUL SUS

Nu sunteţi singurul părinte care recunoaşte că şase copii e numărul maxim de invitaţi căruia îi poate face faţă la aniversarea propriului copil. Deşi e nevoie de mult curaj pentru a merge împotriva „legii nescrise" de a invita toată grupa de la grădiniţă, s-ar putea să fiţi surprinşi cât de bine reacţionează copilul vostru şi cât de mult se distrează. (Poate daţi startul unei noi mode!)

Luaţi în considerare varianta de a ieşi cu familia într-un loc special pentru a sărbători o aniversare, în loc să cumpăraţi cea mai „tare" jucărie de pe piaţă.

Rosemary i-a spus băiatului ei, Seth, că de ziua lui, când va împlini trei ani, pot da o petrecere sau pot ieşi cu toţii împreună într-un loc special. Dacă alege să iasă cu familia, acela va fi cadoul lui. Seth păstrează până în ziua de azi o poză pe perete cu primul lui drum făcut cu trăsura într-o seară răcoroasă de la sfârşitul lui noiembrie. S-au ghemuit cu toţii sub pături groase şi au băut ciocolată caldă în timp ce s-au plimbat prin centrul oraşului Chicago, admirând magia luminilor sclipitoare de sărbătoare. Spre încântarea părinţilor săi, sărbătoritul nu a scos niciun cuvânt despre faptul că nu a primit nicio jucărie.

Gândiţi-vă la numărul potrivit de invitaţi pentru petrecerile copilului vostru. (Regula de aur a lui Gail este vârsta pe care şi-o aniversează copilul, plus unu.) În felul acesta, puteţi să

controlați mai bine costurile petrecerii, ca să nu mai vorbim de impactul asupra nervilor voștri și ai copilului! Dacă invitați o mulțime de copii, foarte probabil și copilul vostru va fi invitat la petreceri cu mare fast; s-ar putea să ajungă să se aștepte la câte o petrecere la fiecare sfârșit de săptămână!

Comunicați bunicilor îngrijorarea voastră legată de „exagerări" dacă vi se pare că generozitatea lor bine intenționată vă face probleme. (Vezi „Bunicii", pagina 165, pentru sugestii utile despre cum să abordați aceste aspecte.)

Spuneți-i copilului că este politicos să mulțumești pentru cadouri, chiar dacă acestea nu sunt exact ce se aștepta el.

Obișnuiți copilul să mulțumească celor din jur pentru cadouri și pentru că se gândesc la el. Dacă doriți să trimiteți felicitări de mulțumire, copilul vă poate dicta mesajul, poate colora o imagine simplă sau poate pune timbrul pe plic.

Gândiți-vă de două ori înainte de a-i cumpăra „ceva drăguț" unui frate atunci când nu este ziua *lui*. Este bine să începeți să învățați copiii din vreme cum să-și depășească gelozia și să se simtă bucuroși când „vine rândul" altora să primească daruri.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a explicat răbdător că astăzi nu are bani pentru cadouri, dar a fost informat pe tonul cel mai calm cu putință de preșcolarul său: „Mami, ai uitat? Nu trebuie decât să mergem la mașina de bani (bancomat) și să apăsăm pe butoane!"

Amintiți-le copiilor că, în familia voastră, darurile materiale nu sunt niciodată mai importante decât darul prieteniei şi al familiei.

Când se apropie ziua lor de naştere, bunicul Phil le spune nepoților: „Nu uitați, în viață nu apreciem cel mai mult numai lucrurile pe care le obținem. Prietenii şi familia care ne ajută să sărbătorim sunt cei care ne fac cu adevărat fericiți.“

Lăsați copilul să aibă satisfacția adevărată de a primi ceva aşteptat îndelung, pentru care a muncit din greu şi a strâns bani. (Vă amintiți ce dulce e sentimentul ăsta?)

Ajutați copilul să înțeleagă că nu toate familiile dispun de aceleaşi sume de bani şi nu toate au aceleaşi priorități. Este bine ca micuții să învețe din timp că nu trebuie să se compare cu „vecinii“.

Într-o după-amiază, Aaron a venit în fugă de la casa vecinilor, ținând un catalog în mână şi smiorcăindu-se: „Jimmy tocmai şi-a comandat cel mai frumos costum de Halloween. Vreau şi eu unul la fel.“ Gail i-a spus calm: „Ia să vedem cât costă. Cu toate accesoriile, ajunge la 32 de dolari. Acum nu am atâția bani, dar parcă ai strâns niște bani pentru ziua ta, nu? Nu sunt suficienți, dar dacă te hotărăşti să-i foloseşti, pot să-ți dau câteva treburi de făcut ca să câştigi şi restul banilor şi să-ți cumperi singur costumul. Dar nu uita, dacă îți foloseşti banii pentru costum, va trebui să începi să strângi bani din nou pentru nava spațială pe care o voiai.“ În timp ce Aaron se gândea ce să facă, mama a adăugat: „Putem să facem un costum la noi acasă, care să nu te coste niciun ban. Mai gândeşte-te... şi pe urmă te hotărăşti.“

Faceți un efort conştient de a întârzia satisfacerea dorințelor copilului, chiar dacă aveți norocul să dețineți suficienți bani pentru toate lucrurile de care aveți nevoie.

Deși Larisa avea destui bani pentru a cumpăra pe loc un întreg echipament de schi, nu l-a cumpărat, pentru că a înțeles impactul pozitiv asupra copiilor al vorbelor ei: „Mi-am dat seama că am suficienți bani ca să cumpăr acum geaca de schi, dar mai trebuie să strâng 75 de dolari pentru bocanci. O să pun pe frigider o poză cu bocancii și un tabel, în care o să scriu câți bani am strâns."

Vorbiți despre faptul că sunteți extrem de recunoscători pentru ceea ce aveți. (Nu e un lucru prea greu, și dați un exemplu foarte puternic și pozitiv.)

Recurgeți la tradiții religioase și de familie care vă pot ajuta să-i învățați pe copii să-și exprime recunoștința.

În fiecare seară, când Caroline și băieții își fac rugăciunea, îi mulțumesc pe rând lui Dumnezeu pentru ceva bun care li s-a întâmplat și aleg câte o persoană pentru care să se roage.

Discutați nevoia de a respecta și de a avea grijă de toate lucrurile din jur. Implicați copilul în activități de voluntariat, de pildă, să ajute la curățenia din parcul local sau să planteze copaci în zilele dedicate naturii.

Fiți atenți la propriul comportament; chiar vă purtați așa cum doriți să se poarte copiii voștri? (Vezi pagina 32 pentru mai multe informații despre a da un exemplu bun.)

Aveți răbdare cu copiii voștri – dezvoltarea unei atitudini recunoscătoare este un proces care durează.

Miezul problemei

Prin exemplul vostru și cu ajutorul unor vorbe spuse la momentul potrivit, copiii pot învăța să aprecieze ceea ce este cu adevărat important în viață.

Bunicii

Întrebare: Copiii mei pur și simplu își adoră bunicii, iar pentru mine întreaga noastră familie e foarte importantă. Dar cred că sunt o mamă bună și că nu am nevoie de prea multe sfaturi despre cum să-mi cresc copiii. Cum să reacționez față de remarcile nesolicitate ale socrilor fără să îi supăr – dar și fără să mă îndepărtez de principiile mele?

Răspuns: Încercați să le explicați unor bunici bine intenționați, dar cam băgăcioși, multe dintre abilitățile pe care le-ați folosi pentru a stăpâni un copil irascibil de doi ani. Țineți minte că a fi politicoși nu înseamnă că sunteți obligați să îmbrățișați sfaturile lor. După ce ați terminat de discutat, puteți face ceea ce credeți *voi* că este cel mai bine pentru familia voastră.

Idei salvatoare

Ascultați sfaturile bunicilor fără să vă certați. Arătați apreciere pentru sentimentele și gândurile lor (chiar dacă nu sunteți de acord cu ele). Încercați să spuneți: „Îmi dau seama că este foarte important pentru tine." Pe urmă, inspirați adânc și mai trageți de timp, spunând: „Trebuie să mă mai gândesc la asta."

Cadourile

Dacă generozitatea bunicilor a scăpat de sub control și vă e teamă că vă răsfață copiii, încercați să puneți în practică următoarele sugestii.

- Dați-le, din timp, bunicilor o listă practică cu idei de cadouri.
- Oferiți-vă să mergeți la cumpărături cu ei ca să alegeți cadourile pentru copii.
- Dacă bunicii vin în vizită încărcați de cadouri, limitați numărul de cadouri pe care copiii le pot deschide o dată, ca să nu fie copleșiți.
- Ajutați bunicii să înțeleagă că simplul fapt de a petrece timp împreună cu nepoții poate fi cel mai mare cadou; vă puteți folosi de cupoane ilustrate, făcute de mână, care pot fi transformate în plimbări în natură, îmbrățișări și pupături, prăjituri făcute împreună!

Țineți cont de faptul că fiecare generație vede lucrurile diferit. Așa cum părinții de azi de multe ori nici nu vor să audă de metodele părinților lor, mulți dintre bunici consideră că stilul de viață din ziua de azi, în care copilul aleargă ba la fotbal, ba la karate, ba la zile de naștere, este total disfuncțional!

Atrageți copilului atenția că regulile de la bunica de acasă pot fi diferite de regulile de acasă de la voi. Spuneți-le copiilor că este ceva normal și niciuna dintre familii nu trebuie să-și schimbe regulile. Dacă acest lucru le este explicat copiilor în mod repetat, nu vor mai fi la fel de înclinați să vă manipuleze ca să facă ce vor ei („Ești rea! Bunica mă lasă.").

Ajutați bunicii să înțeleagă de ce ați stabilit anumite reguli, punându-i să se confrunte direct cu consecințele acțiunilor lor.

Julie o rugase de luni de zile pe mama ei să nu le mai aducă celor mici bomboane și gumă de mestecat când vine în vizită. Bunica iubitoare îi spunea lui Julie că pur și simplu nu suportă să vină în vizită cu mâinile goale, mai ales când Kirk îi aștepta cu nerăbdare „surprizele". Disperată, lui Julie i-a venit, în cele din urmă, o idee măreață. A invitat-o pe mama ei să-l însoțească pe Kirk la dentist. După ce l-a auzit pe medicul dentist avertizându-l pe Kirk să mănânce mai puține dulciuri și după ce a văzut cum îi lucrează cariile băiatului, bunica s-a decis să-și schimbe obiceiurile. La următoarea vizită, i-a adus un cadou gândit cu mai multă înțelepciune: o cutie de coacăze proaspete și dulci.

Încercați să vă prefaceți că vorbiți cu un prieten sau un coleg; este o modalitate creativă de a găsi distanța emoțională de care aveți nevoie pentru a vă exprima punctul de vedere, fără să fiți nepoliticoși cu un bunic „dificil".

Fiți atenți când este înțelept să încetați să discutați; uneori, este mai bine „să cădeți de acord că nu sunteți de acord". În felul acesta, veți evita să vă întindeți la discuții lungi și chinuitoare cu acei membri ai familiei care par să vă scoată întotdeauna din minți.

Tatăl vitreg al lui Joanne era „atotștiutorul" familiei. Susținea că știe foarte bine ce e de făcut cu nepotul lui mofturos și nu rata nicio ocazie să țină discursuri despre acest subiect. Cu timpul, Joanne a învățat să reacționeze așa: „Înțeleg bine ce vrei să spui, dar nu

sunt de acord cu tine. Știi ce? O să mă mai gândesc la ce-mi spui. Vorbim mai târziu despre asta." Dacă insistă să ofere sfaturi pe care nu i le-a cerut nimeni, Joanne se scuză rapid că are nevoie la baie, unde se poate calma.

Aveți dreptul să nu-i iubiți sau să nu-i agreați pe bunicii copiilor, dar încercați să fiți politicoși cu ei.

O soacră bine intenționată, dar foarte critică, se lăuda mereu cât de devreme a învățat să folosească toaleta băiatul ei. În cele din urmă, nora ei și-a dres glasul și, sigură pe sine, a zâmbit și a rostit cu grijă: „Incredibil! Nu cunosc pe nimeni din ziua de azi care să învețe copiii la toaletă la un an jumătate!" Dar gândurile care îi treceau prin cap erau acestea: „Ce toantă! Nu ai făcut decât să te chinui să-l pui pe Floyd pe oliță din oră în oră! Altceva mai bun nu aveai de făcut?"

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care s-a simțit penibil auzind cum copilul repetă cu o uluitoare acuratețe ultima diatribă pe care ați debitat-o împotriva socrului, în cel mai nepotrivit moment cu putință!

Încercați să aveți grijă cum vorbiți despre bunici în prezența copiilor.

Încurajați relația bunici-nepoți, chiar dacă relația voastră cu părinții sau socrii nu este cea mai bună din lume. Bunicii pot fi o sursă abundentă de iubire necondiționată pentru copii, ceea ce pentru ei este un lucru minunat.

Copiii se simt adesea bine să le spună bunicilor ce au pe suflet. Mai ales atunci când acasă lucrurile „au scăpat de sub control", bunicii pot deveni un refugiu emoțional sigur.

Maria își amintește cât de bine se simțea întotdeauna în copilărie când se ducea acasă la bunica. În ciuda tuturor îngrijorărilor iraționale caracteristice copilăriei, acolo se simțea ocrotită și fericită. Își amintește că, încă de la o vârstă fragedă, obișnuia să gândească așa: bunica o iubea pe ea mai mult decât orice pe lume, știa asta. Și pentru că bunica era o persoană atât de bună, Maria credea că Dumnezeu nu o va răni nicicând pe bunica, lăsând să i se întâmple ceva rău Mariei în prezența ei!

Încurajați copiii să afle istoria familiei voastre chiar de la „rădăcinile în viață" ale acesteia.

Lui Sean și Nolan le place foarte mult să asculte poveștile bunicului despre evacuarea din Londra din timpul bombardamentului-fulger din cel de-Al Doilea Război Mondial. Când era copil, tatăl lui Caroline a fost trimis la țară, în Anglia, să locuiască alături de bunicul său, un imigrant francez în Anglia și o figură cu adevărat exotică pentru nepotelul lui „orășean". Băieții lui Caroline sunt norocoși să asculte poveștile bunicului despre propriul său bunic, un om născut cu mai bine de 120 de ani în urmă!

Propuneți-vă să încercați să comunicați în mod regulat cu bunicii. Luați legătura cu ei într-un moment convenabil vouă. Telefoanele voastre regulate vor da un ton pozitiv și ar putea reduce numărul telefoanelor date de ei – uneori deranjante și nepotrivite.

Stabilind o zi specială pe lună pentru o întâlnire la restaurant, Lisa a reușit să evite stresul unor vizite suplimentare din partea bunicilor. Când o abordau, Lisa le răspundea politicos: „Îmi pare tare rău, suntem ocupați în următoarele două weekenduri, dar abia așteptăm să ne întâlnim pe 15, așa cum am vorbit."

O bunică iubitoare, care avea deseori grijă de nepoții ei, ezita să discute cu părinții despre anumite probleme pe care le avea cu nepoții, de teamă să nu fie considerată băgăcioasă. Spre surprinderea sa, săptămâna următoare, fiul și nora ei au deschis singuri subiectul, propunând o discuție săptămânală. Erau interesați de părerea ei despre creșterea nepoților – ce reușea și ce nu reușea să facă. A fost mult mai ușor pentru bunică să discute problemele pe măsură ce apăreau, înainte să apară mari neînțelegeri.

Ajutați-vă copiii să-și construiască o relație specială cu bunicii care se află departe. Tehnologia din ziua de azi – e-mailul, camerele video, recorderele, telefoanele mobile, robotul telefonic și călătoriile cu avionul low-cost – poate fi de mare ajutor. Chiar dacă bunicii nu mai sunt în viață, albumele de poze, poveștile pe care le spuneți despre ei și lucruri rămase de la aceștia le pot da copiilor sentimentul că-și cunosc bunicii.

Indiferent cât de ocupați sunteți, nu uitați să le faceți, din când în când, o vizită bunicilor.

Dacă Gail, soțul ei și copiii uitau de un telefon promis străbunicii, aceasta le lăsa un mesaj pe robot, chipurile panicată să nu piardă „oferta" la hârtie igienică, șervețele sau prosoape de bucătărie de la supermarket. Străbunica nu știa să conducă și toți știau cât de singură se simte. Iar ea știa bine că toată familia știe că pivnița ei era umplută până la refuz cu toate sortimentele posibile de hârtie, mai multe decât ar fi putut folosi într-o viață de om! Dar era modul ei unic, haios și blând de a ajunge să-și vadă nepoții și strănepoții.

Ajutați bunicii să-și dea seama că nu e necesar să-și îngroape nepoții în cadouri tot timpul anului.

Donna, o mămică înțeleaptă, le-a amintit părinților ei: „Vă mai aduceți aminte de biletele acelea speciale pe care mi le-ați dat când eram mică, fiecare din ele însemnând o plimbare cu tata prin pădure? Sunt dintre cele mai frumoase amintiri ale mele. Îmi amintesc și acum cum mergeam de mână cu tata, și el îmi explica răbdător fiecare soi de copac, fiecare floare și fiecare cântec de pasăre. Pariez că și copiilor mei le-ar plăcea o plimbare prin pădure cu voi și cu tati, așa cum îmi plăcea și mie, și n-ar costa niciun bănuț!"

Plănuiți cum veți petrece timpul în vacanță, ca să evitați să jigniți pe cineva. Multe familii se simt presate de dorința de a merge în două locuri în același timp. Dacă plănuiți din vreme vacanța, scăpați de o mare parte din stres. Un plan făcut din timp este important mai ales pentru cuplurile

divorțate și recăsătorite. Acceptați faptul că nu puteți mulțumi pe toată lumea, dar dați-le de înțeles că pentru voi este important să faceți tot ce vă stă în putință pentru ca lucrurile să iasă bine. Încercați să alternați vacanțele sau să sărbătoriți anumite evenimente înainte sau după data reală. Cărui copil nu i-ar plăcea trei Crăciunuri sau două zile de naștere?

Imaginați-vă cum v-ați simți dacă voi înșivă ați fi bunici.

> *Blakely Bundy, una dintre prietenele lui Gail, a recunoscut de curând: „Cel mai frumos lucru când ești bunică e să-ți vezi fiii devenind tați minunați, grijulii, ocrotitori, implicați și absolut înnebuniți după fetițele lor."*

Acceptați faptul că bunicii au de multe ori ceva important ce le lipsește părinților... TIMP! Observați cât de special îl fac pe copil să se simtă iubirea și atenția totală pe care i le arată bunicii.

Înțelegeți că unora dintre bunicii mai puțin agresivi le place să dea o mână de ajutor, dar le e rușine să sugereze acest lucru de teamă să nu pară prea băgăcioși.

> *Sandy, o mamă foarte ocupată, cu trei copii mici, avea o zi foarte proastă. Trebuia să alerge în zece mii de locuri și era cu nervii la pământ. Când a sunat tatăl ei, a găsit-o la capătul răbdării. Sandy a început să debiteze la telefon toate lucrurile pe care le avea de făcut, inclusiv invitația de ultim moment la o aniversare. Simplul gând de a se duce la un magazin de jucării era mai mult decât putea suporta! Tatăl lui Sandy a răspuns calm: „Draga mea, m-aș bucura să te ajut. Ajung la tine într-o oră și îl iau eu pe Travis;*

am nevoie de ajutorul lui ca să aleg cadoul potrivit. O să cumpărăm și câteva cadouri în plus, și data viitoare o să fii asigurată!"

Nu uitați, cei mai mulți bunici sunt bone neprețuite (așa că fiți răbdători cu ei și abțineți-vă să comentați, mai ales dacă nu vreți să ratați petrecerea de la birou, care se anunță explozivă!).

Miezul problemei

Dacă știți cu siguranță că *voi* sunteți cei care vor lua, în cele din urmă, deciziile în privința propriei familii, este mult mai ușor să-i ascultați pe bunici fără să vă certați; nu uitați, în timp ce unii își doresc ca bunicii „să nu se mai bage", alții își doresc ca bunicii să fi fost în viață!

„Te urăsc!“

Întrebare: Ieri nu am lăsat-o pe fetița mea să iasă afară să se joace înainte să punem masa, și a urlat la mine: „Ești cea mai rea mămică! Te urăsc!“ Am urlat și eu la ea, apoi am izbucnit în lacrimi! Cum a putut să spună așa ceva?

Răspuns: Mai devreme sau mai târziu, orice părinte aude înfiorătorul „Te urăsc!“ Deși este foarte tulburător, nu uitați că cel mic se poate afla încă în stadiul în care se chinuie să se exprime pe sine. Chiar și acest atac verbal arată un anumit grad de control, care a depășit lovitul, zgâriatul sau datul cu piciorul. Ceea ce vă spune copilul, probabil, este că l-a deranjat ceva ce ați făcut sau, și mai probabil, ceva ce nu l-ați lăsat să facă. Așa cum datoria voastră este să îi oferiți siguranța și consecvența unor limite ferme, trebuie să înțelegeți că „datoria“ copilului este să vă testeze în toate chipurile posibile. Încercați să nu luați prea personal acest atac. Luați-l ca pe un nou prilej de a învăța copilul că, deși e normal să fie furios, nu vă place să-l auziți vorbind urât.

Idei salvatoare

Când copilul strigă că vă urăște, încercați să vă abțineți și să nu mușcați momeala în vâltoarea momentului. Ca să evitați o luptă de putere între voi, răspundeți calm, cu vorbe neutre, de genul: „Hmm...“, „Aa!“, „Aoleu!“ sau „Vai!“

Cei doi copii mai mari ai lui Nellie, de trei și cinci ani, erau geloși pe fratele lor nou-născut. La un moment dat, nereușind să atragă atenția mamei, au început să debiteze insulte de tot felul, inclusiv: „Te urăsc atât de mult!" Nellie a răspuns calm: „Ooo!" Atât. Copiii au părut un pic luați prin surprindere de lipsa de reacție a mamei și au repetat insultele cu o voce și mai puternică, dar, de data asta, mama a spus încet și pe un ton blând: „Am înțeles", cu o privire de om jignit, apoi s-a întors iar spre bebeluș. Copiii au rămas mască, s-au uitat unul la altul, iar unul din ei a spart tăcerea și a spus: „Mi-e foame." Au fugit în bucătărie și au dat iama în frigider. Gândurile de gelozie împotriva bebelușului dispăruseră ca prin minune! (cel puțin pentru moment).

Încercați să ignorați cuvintele pline de ură pe care vi le spune copilul primele dăți; e posibil să primească mesajul că astfel de cuvinte „nu țin".

Schimbați subiectul. Trageți aer în piept și redirecționați atenția copilului.

Emmy juca leapșa cu copiii vecinilor în curtea din spatele casei și se distra de minune. Când Bruno le-a întrerupt joaca, spunându-i lui Emmy că e timpul să plece la dentist, fetița a urlat: „Nu putem să plecăm acum! Mă joc cu prietenii mei!" Când Bruno a repetat că trebuie să vină în casă și să se pregătească de plecare, fetița a țipat: „Ești un rău! Te urăsc, tati!" Ignorând izbucnirea lui Emmy, Bruno a luat-o de mână și au mers împreună spre mașină: „Ai văzut ghioceii care au apărut în grădină? Nu-i așa că sunt drăguți? Care îți place?" Emmy a zâmbit și a spus: „Ăsta îmi place!" „Hai să facem un buchet pentru mami când ne întoarcem de la dentist!", a spus tati.

Arătați că înțelegeți adevăratele sentimente ale copilului; ați putea chiar discuta despre ceea ce credeți că-l face să vorbească urât. Copilul nu-și va schimba sentimentele doar pentru că îi spuneți că nu trebuie să urască pe nimeni. Dacă îi permiteți să spună motivul pentru care este furios, copilul va reuși să facă legătura dintre sentimentele lui intense și situația respectivă.

Tamara a reacționat imediat în fața fiicei sale nervoase. „Văd că ești foarte supărată", a spus ea. „Știi, se poate să simți în două feluri diferite. Uneori oamenii ne plac mult, alteori ne enervează la culme. Pun pariu că ești supărată pe mine pentru că nu te-am lăsat să ieși afară înainte de masă."

Faceți afirmații în nume propriu în loc de afirmații despre ceilalți, astfel încât copilul să știe ce simțiți atunci când vă jignește. (Vezi paginile 30 și 31 pentru o explicație a afirmațiilor la persoana întâi și a afirmațiilor făcute la persoana a doua.)

În loc să-și dea drumul adevăratelor sale sentimente și să-l jignească pe celălalt (de pildă, „Ești un băiat rău, ar trebui să-ți fie rușine! Mă scoți din minți... Să nu mai vorbești niciodată așa cu mama ta!"), Mary a învățat să spună: „Mă înfurii când te aud vorbind așa."

Caroline i-a spus fiului ei, Sean: „Îmi pare rău că simți ură. Mă supăr când te aud vorbind așa. Poate mai târziu o să-ți revii." După care s-a îndepărtat intenționat ca să spele vasele, punând, astfel, capăt conversației într-un mod calm.

Roger i-a spus fetiței lui de trei ani, care era foarte nervoasă: „Mă simt prost când te aud vorbind așa, pentru că vorbele tale jignesc oamenii."

Spuneți-i copilului care este limbajul admisibil pentru voi și învățați-l moduri alternative de a se exprima.

Fusese o zi liniștită, până când Nick, un băiețel de cinci ani, i-a răspuns foarte obraznic lui Gary, tatăl lui, care îl rugase să facă ceva. Gary a spus calm, dar ferm: „Nick! Nu vreau să aud vorbe așa urâte! M-aș simți mult mai bine dacă mi-ai spune că ești supărat pe mine, chiar ultra-mega-supărat, în loc să spui că mă urăști.“

Alicia i-a spus băiatului ei: „Hai să ne gândim cum e mai bine să-i spui prietenului tău cât de supărat ești fără să zici «te urăsc» și alte vorbe urâte. Ce-ar fi să-i spui lui Lonny că nu-ți place când îți ia jucăriile? Spune-i să vorbească și să te roage să-i dai și lui voie.“

Spuneți-i copilului că sunteți dispuși să continuați discuția (dacă într-adevăr sunteți dispuși) când va vorbi mai politicos.

Asigurați copilul că îl iubiți chiar dacă el spune că vă urăște. (Chiar dacă este adevărat, aveți nevoie de puțin exercițiu ca să păreți naturali.)

Kathy a oftat prelung și și-a spus încă o dată că Sonny nu are decât patru ani. „Dragule“, a spus ea, „îmi pare rău că simți așa. Vreau să știi că eu te voi iubi întotdeauna ... dar tot n-ai voie la calculatorul meu acum!“

Rămâneți pe poziții indiferent ce cuvinte răutăcioase vă aruncă cel mic pentru a vă încerca. (Nu e ușor de făcut dacă aveți o zi proastă, dar fiți tari!)

Gail i-a spus băiatului ei: „Văd că ești foarte supărat, dar vreau să-mi spui asta fără să fii obraznic. Și, apropo, Josh, trebuie să mă ții în continuare de mână de câte ori traversăm strada... E regula noastră de bază!"

Olivia, o bonă isteață, i-a spus lui Annette, o fetiță de cinci ani: „Indiferent ce-mi spui, n-am de gând să schimb regulile, așa că fă bine și fii politicoasă!"

„Oferiți-i" copilului în mod fantezist ceea ce nu poate avea în realitate; este adesea o cale magică de a-i schimba dispoziția.

Într-o seară, Evan, un băiețel de trei ani extrem de obosit, a spus: „Urăsc să mă culc și te urăsc și pe tine, tati." Vic, un tată înțelegător, a arătat că înțelege sentimentele lui Evan fără să-l facă de rușine. Și-a ales cu grijă cuvintele și a spus: „Văd că ți-ar plăcea ca tu să faci regulile în casa noastră, nu eu și mami." A continuat să-i scoată hainele băiatului, încercând să-i schimbe dispoziția: „Dacă ar fi după tine, la ce oră te-ai duce la culcare?" Ochii băiatului s-au luminat și pe față i s-a așternut un zâmbet: „Nimeni nu s-ar culca până la miezul nopții!" Vic a spus: „Aha... Și ce ai face până la miezul nopții?" „Păi, tati, ne-am uita la filme și am mânca floricele, bineînțeles!", a răspuns copilul încântat. „Sună foarte bine", a răspuns Vic. „Ce-ar fi să facem așa sâmbăta asta?" „Da, tati, vreau sâmbăta asta!" „Bine, s-a făcut!" a încuviințat Vic. „Și acum hai să încercăm să ne relaxăm. Întinde-te în pat, și eu îți citesc o poveste."

Dacă răspundeți cu „da", „imediat ce" sau „așteaptă" în loc de emfaticul și conflictualul „NU!", puteți foarte bine tăia de la rădăcină o manifestare furioasă de tipul „Te urăsc!" din partea copilului.

Alexandra, o fetiță energică de trei ani, a dat buzna în bucătărie, unde Joe, tatăl ei, tocmai termina de pus masa. Fetița s-a îndreptat spre ușa din spate, spunând: „Pot să merg la Daniel acasă?" În loc să spună „Nu! Nu vezi că tocmai ne așezăm la masă?", Joe a fluturat cu bună intenție un zâmbet cuceritor și a răspuns: „Da, iubito, poți să mergi la Daniel imediat după ce terminăm de mâncat."

Felicitați imediat un copil care face față unei situații negative și nu strigă, ca de obicei: „Ești o rea. Te urăsc!" (Vezi pagina 274 pentru mai multe informații despre trucuri legate de laude.)

Încercați să anihilați sentimentele de furie ale copilului oferindu-i un anumit control asupra situației. De obicei, o scoateți la capăt punându-l să aleagă între două variante acceptabile.

Ca răspuns la declarația de ură a fiicei sale, Gail i-a spus lui Rachel: „Știu că ai vrea să mănânci un biscuit chiar acum, dar masa e aproape gata. Uite, ia un biscuit pe care îl poți mânca mai târziu, la desert." Chipul lui Rachel s-a luminat și fetița a spus mulțumită: „Bine, mami, îl vreau pe ăsta mare." Pe urmă, s-a dus înapoi în camera ei, unde s-a mai jucat cu un puzzle până a fost gata masa.

Cei mai mulți copii au o memorie extraordinară a anumitor lucruri; de multe ori, repetă la nesfârșit ceea ce văd că atrage o reacție din partea voastră. Copiii se pot mulțumi chiar și cu o atenție negativă (țipete, ton ridicat, critici, încercări de „mituire" și amenințări) dacă asta e tot ce pot obține de la voi într-o zi proastă.

Țineți minte că atunci când îi răspundeți copilului cu țipete, dezgust sau cuvinte grele, chiar dacă sunteți convinși că le merită cu vârf și îndesat, nu faceți decât să scăpați situația de sub control și să vă treziți în mijlocul unei lupte de putere din ce în ce mai acerbe.

Fiți atenți la cei mai întâlniți factori care declanșează izbucnirile de furie. Copilul poate fi obosit, flămând, supărat sau, pur și simplu, suprasolicitat, și nu neapărat furios pe voi. Un somn bun, o gustare, o pauză scurtă sau, în anumite cazuri, câteva clipe petrecute în brațele voastre pe canapea pot rezolva situația.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte căruia i se pare foarte greu să-și înăbușe o replică dură automată atunci când copilul îi vorbește obraznic. Dar, cu puțină practică și câteva exerciții de respirație, veți fi uimiți de atitudinea pozitivă pe care reușiți să o abordați!

Dați exemplu voi înșivă de reacții admisibile la frustrare. (Vezi „Mânia", pagina 37, „Crizele de furie", pagina 314, și „Cuvintele urâte", pagina 55, pentru mai multe sugestii despre cum să faceți față izbucnirilor de mânie.)

„Caramba!", exclamația lui Ricky Ricardo din filmul I Love Lucy, *a devenit modalitatea favorită de a detensiona situațiile încordate în casa Carlei.*

Întrebați-vă copilul cum s-ar simți dacă cineva i-ar spune că îl urăște și atrageți-i atenția că alți copii s-ar putea să nu vrea să se mai joace cu el dacă le vorbește urât. Nu uitați, totuși, că înțelegerea sentimentelor celorlalți e un proces îndelungat la copiii mici. Empatia este mai dezvoltată la copiii de patru și cinci ani. În cazul copiilor de doi și trei ani, nu faceți decât să puneți bazele viitoarei empatii.

Fiți atenți la propriile cuvinte pe care le spuneți la mânie – s-ar putea să se întoarcă împotriva voastră când vă așteptați mai puțin.

Nolan, băiețelul de cinci ani al lui Caroline, asamblase trenulețul cu care îi plăcea să se joace lui Mack, prietenul lui. După ce și-a admirat opera, Nolan a început să-și piardă răbdarea, pentru că Mack nu mai apărea. A început să o întrerupă pe Caroline din două în două minute cu refrenul „Da' când vine?". Când, în sfârșit, s-a auzit soneria, Nolan a trecut în goană pe lângă Caroline și a deschis ușa la perete. Caroline a rămas pur și simplu șocată de spectacolul la care a asistat apoi. Într-un stil caracteristic, dar pe care lui Caroline îi e jenă să-l recunoască, Nolan și-a pus mâinile în șold și a dat din degetul arătător, spunându-i răspicat lui Mack: „Mack! Te urăsc la culme că ai întârziat!"

Miezul problemei

Copilul nu vă urăște pe voi, ci limitele pe care i le impuneți. Iar impunerea acestor limite este, la urma urmei, o parte importantă a meseriei voastre de părinte!

Pumni și picioare

Întrebare: Copilul meu a devenit extrem de agresiv – lovește, dă cu piciorul sau zgârie pe oricine pare să îi stea în drum. Ce pot face pentru a îndrepta situația cât mai repede, până nu ne dispar toți prietenii?

Răspuns: Aproape toți copiii mici recurg la comportamente agresive din când în când, din diverse motive. Când cei mici devin ostili, intervenția adultului este esențială, dar este important să înțelegeți că multe atitudini ostile sunt, de fapt, un act reflex în această etapă de dezvoltare. Chiar și copiii care demonstrează, de multe ori, că înțeleg bine cum stau lucrurile recurg uneori la acte agresive pentru a obține ceea ce doresc. Copiii care au o personalitate oarecum mai „bătăioasă" au nevoie de și mai multă supraveghere pentru a învăța să-și controleze impulsurile.

REACȚII IMEDIATE

- Opriți imediat comportamentul inadmisibil, dar cu blândețe; luați fiecare copil de câte o mână și despărțiți-i. Rugați și victima, și agresorul să respire adânc împreună cu voi.

- Încercați să deduceți singuri și rapid ce s-a întâmplat; interogatoriile furioase nu dau naștere decât la replici contradictorii sau la mutenie totală.
- Aplecați-vă la nivelul copiilor, ca să-i puteți privi în ochi; de multe ori, cuvintele sunt de prisos.
- Arătați că înțelegeți sentimentele negative care au declanșat conflictul, după care enunțați imediat regula care a fost încălcată. „Kevin, văd că ești foarte supărat pentru că Max ți-a spart lanterna, dar nu e frumos să lovești cu pumnii și cu picioarele."
- Cu cât vorbiți mai puțin, cu atât mai mari sunt șansele ca prichindelul să vă asculte. Spuneți: „N-ai făcut bine că ai început să lovești. Vorbim mai târziu despre asta."
- Restabiliți liniștea, redirecționând ambii copii spre o activitate supravegheată de părinți, de pildă, pregătirea unei gustări sau lectura unei cărți.

Idei salvatoare

Numiți comportamentul nedorit. Spuneți: „Gata, fără lovituri" sau „Dacă dați cu picioarele sau vă zgâriați, vă doare" ori „Folosiți cuvintele, nu pumnii, când sunteți supărați".

Explicați-i copilului că nu există niciodată un motiv întemeiat pentru a lovi, a da cu piciorul, a zgâria sau a-i împinge pe alții.

Abțineți-vă să-l întrebați pe copil de ce l-a lovit pe altul. Probabil că nu va putea să vă explice de ce a făcut-o, iar întrebarea îl va necăji și mai mult.

Serena a găsit că e mult mai convenabil să încerce să discute cu copiii puși pe ceartă: „Bine, fetelor, văd că sunteți foarte supărate amândouă. Nu e ușor să te joci frumos în casă pe o vreme ploioasă ca asta." Dacă începea să le ia la întrebări – „De ce i-ai luat păpușa?", „Ce se întâmplă cu tine?", „Cine a început?" –, închidea imediat toate canalele de comunicare.

Explicați faptul că agresivitatea le face rău celorlalți.

Lui Gail îi plăcea să profite de zilele în care copiii nu se certau pentru a continua să-și învețe fetița să deosebească binele de rău. O întreba: „Îți amintești ce tare s-a supărat Derek ultima oară când am fost la el în vizită? Te-a împins și te-ai lovit cu capul de colțul mesei. Îți mai amintești ce rău te-a durut? De-asta nu e voie să împingi copiii sau să-i lovești."

Rugați agresorul să „îndrepte" situația. Revanșa este mai bună decât scuzele. Acest lucru poate presupune să refacă o construcție din cuburi sau să îngrijească buba de pe piciorul victimei.

Atrageți atenția asupra consecințelor care ar putea rezulta în urma comportamentului nepotrivit.

Linda i-a spus băiatului ei de trei ani: „Văd că ți-este foarte greu să aștepți să-ți vină rândul să te dai cu sania. Ai observat că prietenilor tăi nu le place să-i împingi? Data viitoare s-ar putea să nu mai vrea să

se joace cu tine dacă eşti prea supărăcios şi dacă le e frică să nu-i loveşti. Ştiu cât de mult te bucuri când vin pe la tine."

Oferiţi-i unui copil „ieşit din fire" lucrul de care are nevoie pentru a se linişti. Aceasta ar putea însemna să se aşeze pe un scaun, să se ducă în camera lui singur sau să stea tăcut în braţele voastre. (Vezi „Time-out", pagina 338, „Mânia", pagina 34, şi „Crizele de furie", pagina 314, pentru diverse modalităţi de a vă ajuta copilul să-şi recapete controlul pierdut.)

Anticipaţi situaţiile care par să provoace comportamentul agresiv al copiilor mici şi încercaţi să le preveniţi.

Rob i-a spus fiului său: „Verişorii tăi trebuie să sosească din clipă în clipă. Şi nu uita, jucăriile din dormitor sunt pentru toată lumea." Fiul său i-a răspuns îngrijorat: „Tati, da' nu vreau să-i dau şi trenuleţul meu nou de la bunicul." Rob i-a răspuns: „Te înţeleg. Uite cum facem. Hai să-l punem la mine sub pat până pleacă toată lumea."

Fiţi pregătiţi să interveniţi şi să redirecţionaţi tendinţele agresive ale copilului vostru, până când acesta reuşeşte să le depăşească singur. Este responsabilitatea voastră să protejaţi colegii de joacă şi fraţii copilului.

Ajutaţi-vă copilul să-şi exprime verbal sentimentele, punându-i la îndemână cuvintele pe care să le folosească şi arătându-i că îl înţelegeţi atunci când este supărat.

Gail i-a spus fiicei sale: „Vai, tu chiar eşti supărată! Vorbeşte cu Lauren şi spune-i ce simţi. Spune-i: «Nu-mi place să fiu scoasă cu forţa din groapa cu nisip.»"

Oferiți-i copilului prilejuri de a vorbi pentru a se exprima. Este uimitor cât de repede înțeleg copiii ideea că trebuie să-și aștepte rândul atunci când vorbesc sau ascultă, dacă le explicați foarte clar cum să facă acest lucru.

Caroline a împrumutat o idee minunată de la grădinița băiatului ei și a folosit-o acasă. În timpul unui consiliu de familie, Caroline le-a explicat copiilor ce are de gând să facă dacă îi mai aude țipând și bătându-se. A ales două scaune din bucătărie, pe care le-a numit „scaunul vorbitor" și „scaunul ascultător". Pe urmă, le-a descris planul: „Unul dintre voi o să stea pe scaunul vorbitor, iar celălalt, pe scaunul ascultător. Pe urmă, faceți schimb, astfel încât fiecare dintre voi să poată să-l asculte și să-i vorbească celuilalt fără să fie întrerupt." Pe copii i-a distrat ideea cu scaunele și nu s-au lăsat până nu i-au făcut și pe Caroline și soțul ei să le încerce o dată.

Organizați consilii de familie și „discuții" individuale despre comportamentul agresiv și modalități de a reacționa într-o situație similară viitoare. Înainte să puneți capăt discuției, rugați copilul să repete ce a învățat. (Vezi pagina 32 pentru mai multe informații despre consiliile de familie.)

Găsiți împreună cu cel mic alternative la „dai tu, dau și eu".

„Știi ceva, pumnii și picioarele nu sunt singurele modalități de a rezolva problemele", i-a spus Mel fiului lui. „Cum ar fi reușit Batman să-l oprească pe omul ăla rău fără să-l lovească? Ce i-ar fi spus, hm?, ia să ne gândim."

Rugați-vă copilul să-şi „învețe" animalul de pluş sau păpuşa cum să se poarte frumos şi cum să stabilească anumite consecințe pentru comportamentul nepotrivit. Exercițiul acesta de reafirmare a regulilor este o abordare de succes în cazul multor copii.

Jesse nu şi-a putut imagina cu cine vorbeşte băiatul ei până când nu a tras cu ochiul în camera lui şi l-a văzut împungându-l cu degetul pe cățelul cel mare de pluş. „Sadie", spunea băiatul, „nu e voie să sari la oameni, îi doare! Două minute stai la colț!"

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte al cărui prim impuls este să-şi învețe copilul „să dea şi el... să nu stea ca momâia".

Îmbrățişările sunt bune nu numai pentru victimă. Ele pot linişti şi un agresor care şi-a ieşit total din fire. Îmbrățişările îi pot ajuta pe unii copii să simtă că îi iubiți, chiar dacă le respingeți comportamentul. Alți copii vă pot refuza.

Alternative la pumni şi picioare

Copilul trebuie să ştie ce poate să facă atunci când altul îl loveşte sau îi face rău într-un anumit fel. Iată câteva sugestii pe care copilul vostru le poate încerca pentru a îmblânzi un prieten agresiv fără să lovească şi el. Alegeți

un moment liniștit pentru a le discuta, astfel încât copilul să se poată concentra asupra alternativelor.

- Să-i spună să înceteze.
- Să-i spună că nu-i place ce face.
- Să-i spună că îi vine să-i dea un pumn, dar n-o să-i dea, pentru că poate vorbi și rezolva situația așa.
- Să se îndepărteze de copilul agresiv.
- Să ceară ajutor unui părinte sau unui profesor.
- Să nu se mai joace o vreme cu copilul agresiv.

Oferiți-i copilului lucruri pe care are voie să le arunce, să le lovească cu piciorul sau cu mâna. Spuneți-i că poate să lovească mingea de box, poate să dea cu pumnii într-o pernă sau se poate preface că este un luptător kung fu și poate lovi cu picioarele în aer.

Nu uitați că cei mici sunt, de obicei, selectivi în privința lucrurilor auzite, așa că fiți atenți la ce spuneți. Explicațiile și reproșurile voastre se pot întoarce împotriva voastră, nefăcând altceva decât să încurajeze comportamentul nepotrivit pe care încercați să-l opriți.

> *Ryan și Candy vorbeau în termeni foarte concreți ori de câte ori îi spuneau lui Zach ce așteaptă de la el când rămâne cu bona. „Zach, nu uita, n-ai voie să sari pe canapeaua cea nouă și nici să tragi pisica de coadă, cum ai făcut când a venit bunica. Să nu lovești pe nimeni!" Chipul lui Zach spunea totul. Ar fi putut foarte bine să le spună părinților săi: „Mulțumesc că mi-ați adus aminte!" De îndată ce aceștia au închis ușa după ei, Zach a făcut exact ce i se spusese să nu facă.*

Acordaţi atenţie mai mult „lucrurilor bune" pe care le face copilul vostru decât lucrurilor pe care nu are voie să le facă.

Ar fi fost mai bine dacă, la despărţire, Candy ar fi adus vorba despre lucrurile bune pe care le făcuse Zach ultima dată: „Zach, mi-a plăcut că ai stat foarte frumos pe canapea şi ai mângâiat pisica în timp ce te uitai la televizor cu bunica."

Meditaţi la felul în care vedeţi voi disciplina... Ce îi învăţaţi pe copii prin acţiunile voastre? Le trimiteţi un mesaj limpede şi consecvent?

CAPUL SUS

Nu sunteţi singurul părinte al cărui prim impuls este să-i dea o palmă copilului, ca să-i arate că doare când îl loveşti pe altul. Dar opriţi-vă şi gândiţi-vă puţin. Nu cumva îl învăţaţi că este normal ca unul mai mic să fie lovit de cineva mai mare?

Rezervaţi-vă timp pentru a dicuta cu soţul sau soţia voastră, dacă vi se pare că cel mic este, pur şi simplu, prea neascultător, iar tehnicile voastre de disciplinare par să nu dea niciun rezultat. Aşterneţi împreună pe hârtie tipul de comportament căruia aţi dori să-i puneţi capăt, precum şi situaţia şi momentul în care apare acest comportament. Stabiliţi, apoi, un plan de acţiune.

Jamie, o fetiță de doi ani și jumătate, era foarte greu de stăpânit când trebuia să facă baie. Dădea din picioare, țipa și plângea aproape în fiecare seară. Ajunseseră până acolo încât nici mama, nici tata nu mai voiau să se ocupe de treaba asta și deciseseră să facă cu rândul de la o săptămână la alta. Au reușit, astfel, să rămână calmi și cu mintea limpede în prezența lui Jamie. Când mama arăta că o înțelege: „Știu că nu-ți place să te speli pe cap. O să te spăl foarte repede, și după ce terminăm, poți să te joci cu bureții", Jamie era mai cooperantă.

Miezul problemei

Deși nu vă puteți opri copilul să se simtă frustrat, amenințat, jignit sau furios, îi puteți arăta cum să-și exprime aceste sentimente într-un mod care să nu-i rănească pe cei din jur.

Nu mă mai întrerupe!

Întrebare: Uneori, copiii mei par să nu aibă nici cel mai mic respect pentru ceea ce fac dacă nu are legătură cu ei. Sunt atât de obraznici! Nu contează dacă gătesc ceva, mă aranjez în oglindă sau vorbesc cu un vecin care tocmai a trecut pe la noi, ei se consideră perfect îndreptățiți să le acord atenție totală. Mă simt atât de prost! Și vai și-amar de cel ce încearcă să dea de mine la telefon! Câteodată, mi se pare că cineva i-a programat pe copii să lase baltă orice activitate și să sară pe mine ori de câte ori sună telefonul!

Răspuns: Nu sunteți singura! Comportamentul acesta enervant face ravagii printre copiii cu vârste cuprinse între doi și cinci ani, care nu au depășit încă etapa egocentrică de dezvoltare. Copiii mici tind să se concentreze pe propriile nevoi și dorințe și nici nu le pasă că se poartă fără niciun pic de respect cu cei din jur. Unii preșcolari trec și printr-o etapă posesivă, când întrerup pentru că doresc atenția exclusivă a părinților. Deși mulți părinți își ceartă, la început, copiii pentru că îi întrerup, unii preferă să dea curs imediat cererilor lor. Dacă cel mic vede că obține ceea ce vrea întrerupându-vă tot timpul, puteți fi siguri că va continua să folosească această tactică.

Reacții imediate

- Chiar dacă nu ați terminat conversația cu un alt adult, puteți să anunțați copilul că îi veți da imediat atenție dacă îl țineți de mână, îl mângâiați pe umăr sau stați jos și îl luați în poală.
- Trageți puțin de timp și dați-i copilului ceva de făcut până terminați de vorbit cu vecina. Opriți-vă, priviți-l în ochi și spuneți-i: „Dragule, mă ocup de tine imediat după ce închizi poarta." Pe urmă, vorbiți repede!
- Lăsați copilul nerăbdător și bâzâit să vorbească scurt cu persoana de la telefon. Acest lucru îi poate schimba dispoziția.
- Țineți o clepsidră de trei minute lângă telefon și spuneți calm: „Grace, după ce se scurge tot nisipul, închid telefonul și te ascult pe tine." Pe urmă, întoarceți clepsidra și așezați-o astfel încât să o vadă și copilul. (Și țineți-vă de promisiune!)
- Fiți creativi. Când începe să vă sune telefonul, „răspundeți" mai întâi la telefonul de jucărie al copilului. Spuneți: „Jenny, e pentru tine." Pe urmă răspundeți la telefonul vostru.
- Arătați-vă mulțumirea imediat ce copilul se conformează rugăminții voastre de a aștepta. Spuneți: „Foarte frumos" sau „Bravo că mă asculți" sau doar „Mulțumesc".

Idei salvatoare

Planificați în fiecare zi un moment în care să rămâneți singuri cu copilul și în care acesta să știe că poate conta pe atenția voastră exclusivă. Dacă știe că îi veți acorda toată

atenția mai târziu, e mai puțin probabil să vă întrerupă în timpul zilei. Cinci minute de atenție exclusivă reală pot fi mai satisfăcătoare pentru copil decât o oră întreagă de întreruperi permanente.

Discutați situațiile în care puteți fi întrerupt – de exemplu, în caz de urgențe (și explicați-i copilului ce înseamnă o urgență). Alegeți un moment liniștit și discutați în particular sau în cadrul întâlnirii de familie despre nevoile și dorințele voastre, precum și ale copilului. Jocul de rol ajută, câteodată, pe toată lumea să priceapă mesajul și, în același timp, să se distreze. (Vezi secțiunea de la pagina 41 pentru mai multe informații despre jocul de rol.)

Obișnuiți-vă să spuneți „iartă-mă" în fața copilului și felicitați-l când își aminteşte să se poarte frumos. Dar explicați-i că rugămințile repetate de a fi iertat sunt o altă formă enervantă de a întrerupe pe cineva.

Puneți la punct un cod secret pe care îl poate folosi copilul (în loc să vă întrerupă nepoliticos) atunci când sunteți ocupați sau vorbiți cu cineva.

> *Copiii din familia Spencer au căzut de acord împreună cu părinții să îi strângă pe aceștia de mână sau să-și atingă nasul pentru a atrage atenția. Părinții s-au învoit să le răspundă cu același semnal, pentru a asigura copilul că a fost „auzit" și că i se va răspunde imediat.*

Înțelegeți că este foarte greu pentru un copil mic să aștepte să-i acordați atenție, pentru că pur și simplu nu se poate abține să nu se gândească la ceea ce îl deranjează – îi e sete, a făcut o boacănă sau i s-a stricat jucăria.

Sugerați-i copilului ceva concret de făcut cât timp vă așteaptă. Conform studiilor, copiii care au mai puțină răbdare să-l aștepte pe părinte continuă să se gândească intens la obiectul pe care îl doresc. Copiii care sunt mai răbdători sunt acei copii care au fost redirecționați spre o altă activitate.

> *Melanie le-a spus copiilor: „Până mă aranjez eu la oglindă, puteți să vă jucați cu bureții în chiuvetă sau puteți să vă duceți în cameră și să desenați ceva cu cariocile. Mă joc cu voi imediat ce termin."*

Spuneți-i copilului că oamenii vorbesc și ascultă pe rând. Spuneți-i că vreți să terminați ce aveți de spus celuilalt și, apoi, e rândul lui să vorbească, iar al vostru să-l ascultați. Și țineți-vă de promisiune!

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care se miră cum de copilul lui se joacă așa de frumos singur, dar numai până în clipa în care observă că puneți mâna pe telefon!

Înainte de a începe o activitate importantă, informați-vă copilul că o să fiți ocupați în următoarele câteva minute. Întrebați-l dacă are nevoie de ceva înainte să vă apucați de treabă. După aceea, felicitați copilul care se abține să vă întrerupă sau care vă întrerupe mai puțin.

Anticipați posibilele întreruperi și pregătiți-vă din timp pentru ele. Țineți un film sau o jucărie specială numai pentru momentele în care vorbiți la telefon.

Caroline are o „cutie de telefon" specială, pe care o ține la îndemână. Când e pe punctul să răspundă la telefon, o scoate la iveală, astfel încât copilul să-și poată lua o jucărie, un joc sau un film, care sunt disponibile doar cât timp vorbește mami la telefon.

Dacă lucrați acasă, puteți să vă faceți un mic semn „stop", pe care să-l puneți pe birou când „aveți treabă" și nu vreți să fiți întrerupți (funcționează pe perioade scurte). O pălărie de lucru poate întări și mai mult mesajul vizual.

Plănuiți lucrurile dinainte și recurgeți la ajutorul tehnologiei. Cumpărați o pereche ieftină de căști. Majoritatea telefoanelor mobile pot fi conectate la căști (au un loc mic, acoperit cu o clapetă de cauciuc, care se ridică într-o parte). Puneți-vă, apoi, telefonul la mijloc și aveți, astfel, mâinile libere să vă jucați în timp ce așteptați un telefon important.

Puteți să vă gândiți și la varianta de a da telefoane după ce se duc copiii la culcare sau în perioada în care stau cu bona.

Folosiți e-mailul pentru a ține legătura cu prietenii și partenerii de afaceri, chiar și la ora 3 dimineața. Cel puțin, atunci e liniște!

Încercați să limitați numărul momentelor în care răspundeți la telefon în timp ce stați cu copilul. Lăsați să intre în funcțiune robotul pentru mesaje pentru a-i arăta copilului că el este mai important decât cel care vă sună!

Într-o zi, Becky a sunat-o pe prietena ei cea mai bună, și ea mămică, iar aceasta i-a spus: „Becky, te rog să nu mi-o iei în nume de rău. Am stat toată dimineața la telefon și John pur și simplu nu mai suportă. Putem să vorbim foarte pe scurt?" Becky nu numai că a înțeles, dar și-a admirat prietena pentru că și-a pus copilul pe primul loc.

Din când în când, merită să vă opriți din ceea ce faceți și să-i acordați copilului timpul necesar pentru a se liniști. Pe urmă, puteți să vă întoarceți la treburile voastre.

Natalie a descoperit că Kevin, băiețelul ei de trei ani, o tot bătea la cap de fiecare dată când încerca să ducă la capăt o treabă. Cu cât Natalie insista mai mult să-și termine treaba, cu atât mai bâzâit era Kevin și cu atât mai mult o întrerupea. Mama a descoperit că, pe termen lung, era mai bine să-i satisfacă, mai întâi, dorințele lui Kevin. De obicei, nu-i lua mai mult de câteva minute să-l implice într-o activitate care să-l țină ocupat și fericit multă vreme. Kevin ajungea să fie atât de prins de joc, încât uita s-o mai bată la cap pe mama lui. De exemplu, dacă îl ajuta să monteze șinele de la trenuleț, o lăsa în pace o oră întreagă.

Priviți situația în ansamblu. Când copilul vă întrerupe, puneți-vă două întrebări: de ce are nevoie copilul? De ce aveți nevoie voi?

Caroline își amintește: „Chiar dacă am decis să-mi las serviciul și să-mi dedic tot timpul creșterii copiilor, mă enerva faptul că mă întrerupeau tot timpul când încercam să fac o treabă în casă. Atunci îmi reaminteam că stăteam acasă ca să mă bucur de copiii mei și să îmi petrec timpul cu ei, nu ca să fiu menajeră! Am

început să-mi scriu dintr-o perspectivă diferită lista de activități zilnice (un obicei cu care am rămas de când mergeam la serviciu) și am inclus activități precum „Mă joc cu Nolan cu plastilina", „Cânt cu Sean cântecul alfabetului" și „Mă duc în parc". Când mă gândeam cum a trecut ziua, era mai ușor să trec cu vederea rufele pe care nu le spălasem, pentru că eram așa de mândră de cum mă jucasem cu copiii!

Încercați să reacționați pozitiv la întreruperi, atât verbal, cât și prin limbajul corpului. În felul acesta, copilul va simți că este auzit.

Gail făcea curat în bucătărie, când fiul ei, Joshua, a început imediat să o roage să se joace împreună. Gail a descoperit că Joshua era mult mai răbdător dacă ea se oprea puțin din ceea ce făcea, se apleca la nivelul lui și îl privea în ochi și îi spunea: „Mă joc cu tine imediat după ce termin de măturat." Pe de altă parte, a observat că atunci când continua să mănture și spunea: „Nu, acum nu pot să mă joc. Am treabă!", Joshua începea să se smiorcăie și o întrerupea la nesfârșit.

Fiți atenți la semnele care vă arată că cel mic a ajuns într-un punct-limită și are neapărat nevoie de voi înainte să înceapă să fie obraznic și să vă întrerupă. S-a trântit pe jos sau stă agățat de piciorul vostru? Dacă da, atunci probabil e timpul să lăsați deoparte treburile voastre și să vă ocupați de ale lui.

Tonya trebuia să ajungă în ziua aceea într-o mulțime de locuri și tocmai își făcea lista cu priorități când a sunat-o bona și a anunțat-o că are faringită. Nu mai e nevoie să spunem cât de supărată a fost. Trebuia

acum să-și refacă lista și să se mulțumească cu câteva drumuri făcute în zonă, luându-l după ea pe Mikie, băiețelul ei foarte activ de numai trei ani. Primul pas a fost să-și propună mai puține lucruri de făcut și să reducă la jumătate lista. Lucrurile au decurs destul de bine până când au ajuns în ultimul loc, poșta. Și mama, și băiatul erau frânți de oboseală, iar Mikie a început să bâzâie și să se agațe de fusta mamei. În loc să ia seama la aceste semne de avertizare, Tonya a continuat să stea la coadă. Pe urmă, inevitabilul s-a produs: toți ochii au căzut pe Tonya, care rămăsese brusc fără fustă în incinta poștei! Mikie trăsese de fusta mamei până o dăduse jos de tot! Și așa a obținut ce voia: întreaga atenție a mamei (și a tuturor celor din jur)!

Dacă îi promiteți copilului că la un moment dat o să-l ascultați, țineți-vă de promisiune. (De exemplu, „după ce termin de spălat vasele", „imediat după ce închid fereastra", „când o să vorbești politicos".) Nu uitați, copiii au o gândire foarte concretă. Înainte să le promiteți că o să veniți la ei „într-un minut", asigurați-vă că chiar despre un minut e vorba – și nu zece.

Miezul problemei

Este dificil pentru copiii mici să nu fie în centrul atenției; cu mult exercițiu și răbdare, îi puteți ajuta să devină mai respectuoși cu cei din jur, învățând că, uneori, este necesar să aștepte pentru a fi auziți.

Nu mă ascultă!

Întrebare: Fata mea nu mă ascultă. Pare să ignore aproape tot ce îi spun, chiar dacă țip la ea sau o amenințe. Cum să fac să mă asculte?

Răspuns: Din când în când, aproape toți copiii ascultă selectiv. În cazul copiilor mici, explicațiile lungi și raționale nu funcționează. Logica nu este importantă pentru ei, așa că fiți „scurt și la obiect" când îi dați copilului comenzi, explicații, instrucțiuni sau când îi cereți să facă ceva. Folosiți un ton care să-l facă pe copil să vă asculte, așezându-vă de partea lui, nu împotriva lui. Arătând că îl înțelegeți, îi dați de știre copilului că părerile lui contează pentru voi și că îi înțelegeți punctul de vedere. Astfel, sunt șanse mai mari să asculte cu adevărat ceea ce îi spuneți.

Idei salvatoare

Dacă aveți ceva important de discutat cu copilul, profitați de momentele spontane, când pare relaxat și capabil să fie pe aceeași „frecvență" cu voi. Ora de baie, ora de culcare sau chiar momentele în care vă aflați cu toții în mașină pot fi astfel de prilejuri.

Deși folosirea unui microbuz comun pentru transportul copiilor la grădiniță părea o metodă foarte

convenabilă, Katie a decis să nu îl folosească. Îi plăcea foarte mult ca, de două ori pe zi, să fie numai ea și copiii singuri în mașină preț de zece minute. În acele minute au trăit multe clipe memorabile și au râs cu poftă de nenumărate ori.

Tonul vocii și cuvintele pe care le folosiți pot conta foarte mult atunci când doriți să atrageți atenția și colaborarea copilului.

Gail s-a simțit prost când și-a dat seama cât de des uita să se adreseze copiilor cu aceeași curtoazie cu care se adresa oricărui străin. Când băiatul de cinci ani se dădea cu greu jos din pat în fiecare dimineață, primul reflex era să țipe: „Hai mai repede! E târziu! Mănâncă-ți cerealele! Îmbracă-te!" Într-o dimineață, și-a ales în mod deliberat și cu mare grijă cuvintele. L-a mângâiat pe băiat pe fețișoara obosită și i-a spus: „Bună dimineața, iubitule... Vrei să mai dormi? E timpul să te speli pe dinți." Băiatul i-a zâmbit, la rândul lui, și s-a îndreptat căscând spre baie, fără să aștepte să-i mai zică a doua oară. A fost uimitor cât de benefică a fost atitudinea aceasta plină de bunătate, care a dat, apoi, tonul întregii zile!

Verificați

- Dacă cel mic are în mod constant probleme cu auzul (demonstrate nu doar în prezența voastră), consultați un medic pediatru care să-i verifice regulat auzul, pentru a nu fi vorba de o infecție cronică, lichid, dopuri de ceară sau altă condiție fizică responsabilă pentru faptul că „nu ascultă".

Apropiați-vă de copil și, înainte de a-i vorbi, mângâiați-l pe braț în timp ce vă uitați în ochii lui. Deși vi se pare că vă ignoră în mod deliberat, copilul mic este, de multe ori, implicat total în ceea ce face și s-ar putea chiar să nu vă audă deloc.

Specificați-i clar copilului ce vreți de la el.

Keith, un tată grijuliu, a descoperit că este mult mai bine să înlocuiască solicitările generale de genul: „Fă curat în camera asta murdară" cu cerințe concrete, de pildă: „Pune, te rog, păpușile pe raft."

Recurgeți la enunțuri la persoana întâi pentru a vă face înțeleși. (Vezi pagina 30 pentru mai multe informații despre enunțurile la persoana întâi.)

Când Audrey își ieșea din minți și începea să urle: „De ce sunteți așa de leneși? Puneți imediat la loc cărțile alea!", copiii începeau să se apere și să dea vina unul pe altul în loc să pună cărțile la loc. Când a învățat să le spună calm și sincer: „Sunt furioasă și dezamăgită. V-am rugat pe amândoi să puneți cărțile la loc, dar ele tot pe jos sunt", copiii au fost mai cooperanți.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care, în vâltoarea momentului, recurge cu furie la amenințări de genul: „Dacă mai faci o dată, o să... o să vezi ce-ți fac!" Cu toții am trecut prin asta.

Evitați să începeți propozițiile cu cele trei cuvinte „interzise" – „dacă", „tu" și „de ce" – sugerează educatoarea și autoarea Nancy Samalin. „Dacă" este amenințător; „tu" semnalează un atac la adresa celuilalt; „de ce" pretinde copilului să dea explicații, ceea ce acesta rareori poate să facă.

Sally a învățat să spună: „Trebuie făcut curat imediat în cameră" în loc de: „Dacă nu faceți imediat curat în cameră, o să v-arăt eu vouă!"

În loc de o acuzație furioasă care nu ducea la niciun răspuns, de genul „Ești așa de împiedicat! Uite cum ți-ai vărsat laptele de la frigider până la masă!", Martin a sugerat calm o soluție la problemă și l-a făcut pe băiat să coopereze: „A curs lapte pe jos. Uite niște hârtie și șterge."

Jackie nu obținea niciodată un răspuns care să o mulțumească ori de câte ori întreba: „De ce ai lovit-o pe sora ta? De ce nu-ți amintești regulile?"

Dați un avertisment cu cinci minute înainte să rugați copilul să facă curat, să plece de acasă, să se îmbrace, să se spele pe dinți sau să vină la masă.

Cheryl îi făcea pe copii atenți spunându-le: „Cârnăciorii sunt aproape gata! Când sună ceasul, vă rog să vă spălați pe mâini și pe urmă să vă așezați la masă să mâncăm cu toții."

Împărțiți sarcina în pași mici, cereți-i un singur lucru o dată și lăsați copilul să îndeplinească cerința respectivă înainte de a-i prezenta încă una.

Kevin i-a spus băiatului său: „Gata, plecăm! Pune-ți haina pe tine!" Băiatul i-a răspuns frustrat: „Dar n-am terminat cu spălatul pe dinți! Nu mi-ai zis tu să mă spăl pe dinți? Am doar două mâini, nu vezi?" (o frază pe care o auzise des la Kevin).

Transmiteți-vă mesajul în cuvinte puține.

Dan a descoperit că cei mici răspundeau mai bine la o frază scurtă și simplă de genul: „Încălțarea!" decât la o tiradă de genul: „Dumnezeule! Mai sunt cinci minute și încep orele. Johnny, ai auzit? Unde-ți sunt pantofii? Încalță-te imediat!"

Folosiți indicii vizuale și auditive în loc de cuvinte pentru a atrage atenția copiilor.

Familia Mason a atârnat în holul de la intrare o planșă cu imagini reprezentând haine, căciuli, ghiozdane, mănuși și cărți, pentru a le aminti copiilor de ce au nevoie la școală.

Abțineți-vă să țineți discursuri sau explicații lungi. Copiii foarte mici reacționează cel mai bine la îndrumări scurte, clare și la obiect.

Încercați să folosiți un simplu bilețel (sau chiar imagini) pentru a vă transmite mesajul.

Geoff a scris cuvintele „Hai să mergem" lângă desenul unei mașini, a împăturit hârtia într-un avion și i-a făcut vânt în camera băiatului său de cinci ani.

Încercați să șoptiți sau să cântați în loc să țipați. Unii copii ascultă mai atenți atunci când abia vă pot auzi. Cântecele

trăsnite sau chiar vorbirea pe un ton cântat le captează, de multe ori, atenția.

Dacă vreți să vă implicați copilul și să-l faceți să aibă inițiativă, încercați să înlocuiți comanda cu o întrebare.

Caroline a descoperit că, dacă întreabă calmă: „Sean, ce trebuie să iei azi cu tine la școală?", e mai bine decât dacă strigă: „Hai mai repede! E marți. Du-te și adu imediat cărțile alea de la bibliotecă."

Când timpul este scurt, încercați să vedeți dacă cel mic acceptă provocarea de a „lucra" contra cronometru, spunându-i: „Pariez că nu poți să-ți pui haina înainte să sune ceasul." Sau rugați-l să se ia la întrecere cu voi (după care, desigur, lăsați-l să câștige!).

Înlocuiți cuvintele cu acțiuni. Luați copilul de mână și duceți-l acolo unde vreți să facă ceva anume. Uneori, copiii au nevoie de părinți ca să le dea impulsul de început.

Confirmați sentimentele copilului. Copiii sunt, deseori, mai ascultători dacă simt că sunt înțeleși.

Dean le-a spus copiilor: „Văd că sunteți foarte obosiți. Ați căscat toată dimineața. E greu să te pregătești de plecare când ai vrea să mai stai acasă. Oricum, mâine e sâmbătă și nu mergeți la grădiniță, dar acum trebuie să vă încălțați."

Rugați copilul să repete cu propriile cuvinte ce i-ați spus. În felul acesta, veți ști dacă a înțeles bine ce vreți de la el și îl ajutați să-și amintească.

Folosiți tehnica „plăcii stricate“: continuați să repetați cu voce calmă comanda, până când copilul primește mesajul și îndeplinește sarcina.

Inam: îl învăța Braille pe un copil nevăzător care era foarte nerăbdător și îl tot întreba: „Acum ce-o să mai facem... hm? Și acum ce-o să mai facem?“ Până la urmă, elevul lui Inam a priceput mesajul după ce i-a fost repetată calm de patru ori cerința: „Pune hârtia în mașina de scris și pe urmă îți spun ce mai facem.“

Rămâneți în apropiere, pentru a fi siguri că cel mic își face treaba; nu uitați, copiii mici uită repede ce au de făcut. Comenzile strigate din altă cameră sunt mai ușor de ignorat.

Jan nu avea deloc succes când își trimitea băieții, care aveau patru și cinci ani, la baia de la etaj să se spele pe mâini înainte de masă. Dacă ajungeau, în cele din urmă, la baie, de obicei umpleau chiuveta până făcea clăbuci și făceau mizerie în baie. Mama a descoperit că, dacă îi însoțea până la baie și îi întreba: „Ia să aud, de ce am venit până aici?“, băieții începeau imediat să se spele pe mâini.

Lăudați eforturile copilului de îndată ce începe să facă ceea ce l-ați rugat și felicitați-l după ce a terminat treaba – vorbiți scurt și la obiect! (Vezi pagina 274 pentru mai multe detalii despre trucuri legate de laude.)

Țineți consilii de familie regulate, în care fiecărui membru al familiei să-i vină rândul să vorbească și toți ceilalți să-l asculte. (Vezi pagina 32 pentru mai multe informații despre consiliile de familie.)

Nu uitați că ascultatul e o problemă cu dus și întors, așa că asumați-vă voi comportamentul dorit. Oferiți-i copilului un exemplu convingător, oprindu-vă din ceea ce faceți și ascultându-l cu adevărat atunci când vorbește cu voi.

Încercați să vă concentrați mai mult pe ceea ce vă spune copilul decât pe rapiditatea de a-i răspunde. Încercați să nu terminați propozițiile în locul lui sau să-i corectați gramatica.

Pentru Wendy era foarte important să spele vasele imediat după ce mâncau, dar Ned, băiețelul ei de trei ani, o întrerupea continuu. Nu părea niciodată mulțumit de răspunsurile ei scurte, dar politicoase. Exasperată, Wendy a lăsat într-o bună zi baltă vasele și i-a oferit cinci minute de atenție completă. Spre uimirea ei, după ce au pălăvrăgit amândoi, băiatul a plecat mulțumit și nu a mai bătut-o la cap multă vreme. Wendy a terminat mai repede de spălat vasele după ce și-a făcut timp și l-a ascultat, mai întâi, pe copil.

Dacă vă dați seama că ajungeți să repetați aceleași lucruri la nesfârșit, se poate ca prichindelul să fi învățat deja cum să devină „imun" la vorbele voastre. Schimbați-vă stilul de comunicare; înseamnă că, pur și simplu, nu funcționează.

Dacă trebuie să vorbiți în timp ce vorbește și copilul, folosiți replici neutre, formate dintr-un singur cuvânt. De multe ori, tăcerea înțelegătoare este tot ce are nevoie un copil pentru a se simți înțeles. Întrebările și sfaturile îl pot face, uneori, să se retragă.

Fran și-a schimbat stilul de comunicare. A încercat să spună un singur cuvânt pentru a-i da de înțeles

copilului că l-a auzit, renunțând să mai pună întrebări și să mai dea sfaturi. A descoperit că un simplu „Hmmm..." sau „I-auzi!" îl încuraja mult mai mult pe copil să vorbească.

Țineți minte cuvintele educatoarei Kay Willis, mama a zece copii și autoarea cărții *Are We Having Fun Yet?* Kay ne amintește că „Dumnezeu ne-a dat două urechi și o singură gură dintr-un singur motiv: să ascultăm de două ori mai mult decât vorbim!"

Miezul problemei

În mod ironic, dacă vreți ca prichindelul să fie mai atent la ce spuneți, trebuie, probabil, să vorbiți mai puțin. Nu uitați – o bună comunicare înseamnă să vorbești, dar să și asculți, așa că fiți un părinte-exemplu!

Minciunile

Întrebare: Eu și soția mea nu vrem să le lăsăm pe fetițele noastre de doi și trei ani să se obișnuiască să mintă, dar dacă le pedepsim, tot nu ajungem nicăieri.

Răspuns: Cele mai bune lecții despre sinceritate au loc atunci când copilul este încurajat să spună adevărul, nu atunci când îl prindeți „cu mâța în sac" și îl pedepsiți. Nu uitați că percepția unui copil mic estompează diferențele dintre realitate și fantezie și colorează tot ceea ce spune. De multe ori, copilul fantazează pentru a ajunge la ceea ce nu poate avea, nu poate face sau nu poate fi în realitate. Iar memoria copilului nu este perfectă; s-ar putea ca uneori să încurce lucrurile sau să uite ce s-a întâmplat. Mulți copii mici pur și simplu cred că, dacă nu recunosc că au făcut ceva rău, fapta respectivă dispare, iar ei nu vor suporta consecințele, ci vor fi copii „buni". Deși neadevărurile nu pot fi trecute cu vederea, este important să înțelegeți că un copil mic nu minte, de obicei, cu premeditare (sau cu răutate), așa cum se întâmplă, deseori, în lumea adulților.

REACȚII IMEDIATE

- Reacționați cu calm, ca și cum nimic deosebit nu s-ar fi întâmplat, dar fără să jigniți copilul. De exemplu, dacă e clar că cel mic a mâncat o bomboană, dar zice că nu a mâncat, spuneți: „Sunt dezamăgit că ai mâncat bomboana fără să-mi ceri voie."
- Spuneți-i copilului: „Tracy, este important să-i spui adevărul lui mami sau lui tati, ca să te putem ajuta să rezolvi problema."
- Faceți mai ușor pentru copil să spună adevărul, evitând să-l acuzați sau să îl certați. Dacă vreți să mărturisească adevărul, e mai bine să nu spuneți: „Uite ce-ai făcut! Iar ai spart vaza, nu?" S-ar putea să aveți mai mult succes cu: „S-a întâmplat ceva cu vaza. Oare cum a ajuns pe jos?"

Idei salvatoare

Când copilul minte, enunțați, calm, faptele, fără să acuzați.

Când au ajuns la casă, Patrick a strecurat pe furiș un pachet de gumă în buzunarul de la pantaloni. Deși Pam, mama lui Patrick, l-a văzut cu coada ochiului, a evitat să-i țină un discurs moralizator. I-a spus doar atât: „Guma aia nu e a ta." Luat prin surprindere, Patrick a răspuns: „Care gumă, asta? Am luat-o

de acasă." Pam i-a răspuns: „Patrick, guma este de la magazin. Nu am cumpărat-o noi. Pune-o la loc pe raft, te rog." Pe urmă l-a luat calm, dar ferm de mână și l-a îndrumat fizic să pună pachetul de gumă la locul lui pe raft.

Cum gândește un copil între doi și cinci ani?

Gândirea imatură a copilului mic se datorează percepției sale despre lume – pe care o consideră direct legată de nevoile, dorințele și experiențele lui personale. Copilul se concentrează mai degrabă pe ce vede decât pe ce deduce. Și, deși voi înțelegeți în mod clar un concept, sunt anumite lucruri pe care, oricât ați încerca să le explicați copiilor, aceștia pur și simplu nu le înțeleg.

Exemplele următoare ilustrează câteva aspecte concrete ale gândirii imature a copiilor:

- **Copiii cred că lucrurile se întâmplă special pentru ei.** Un copil crede că a început să plouă numai pentru ca el să-și poată încerca umbrela cea nouă. Altul crede că, atunci când se uită la leul din grădina zoologică, acesta rage numai pentru că vrea să-i arate că o să-l mănânce.
- **Copiii iau, de multe ori, lucrurile într-un mod foarte literal.** Un copil de patru ani e foarte curios să vadă unde sunt ochii de la ceafă ai lui mami!
- **Copiii manifestă semnele unui început de empatie.** Un copil de doi ani îi întinde biberonul mamei sale, dacă o vede plângând.
- **Copiii se folosesc de imaginație pentru a-și împlini propriile nevoi.** Uneori, un copil poate da vina,

pentru o faptă rea a lui, pe un prieten imaginar, reușind, astfel, să rămână un „copil bun" în mintea lui.

- **Copiii înțeleg prea puțin cuvintele abstracte care cuantifică timpul** (minute, ore, zile, săptămâni, ieri, mâine, în curând, mai târziu). Un copil a înțeles, în sfârșit, că tati se întoarce din călătorie în două zile, după ce mama i-a spus: „Tati vine acasă după ce dormi de două ori" (o activitate concretă, la care copilul se poate raporta).
- **Copiii dau, adesea, un răspuns sincer – dar la o întrebare care nu este exact cea pe care ați pus-o.** Imediat după ce toată lumea se așază la masă, tata îl întreabă pe băiat: „Te-ai spălat pe mâini?" Copilul răspunde: „Da, m-am spălat" (nu a mințit, doar că... s-a spălat ieri!).
- **Copiii măsoară cantitatea după un anumit mod de percepție vizuală.** Unui copil de trei ani i se pare că zece ursuleți de gumă așezați în șir indian au mai puțină gumă decât dacă sunt răspândiți pe masă.
- **Copiii atribuie sentimente umane obiectelor.** Un copil de doi ani se teme că, dacă trage prea tare de șireturi, o să le doară.
- **Copiilor de multe ori le e greu să facă diferența între fantezie și realitate.** Sora mai mică s-ar putea speria că fratele ei chiar s-a transformat într-un urs după ce și-a pus costumul și masca.
- **De multe ori, copiii cred că e adevărat ce au văzut sau au auzit la televizor.** Unul poate crede că Superman chiar zboară și că Moș Crăciun vine și pleacă din casă pe coșul de la sobă.
- **Visele par să se fi întâmplat cu adevărat.** Monștrii și alte urâțenii i se par reale unui copil mic.

- **Copiii se pot învinovăți pe ei înșiși atunci când pe cineva îl doare ceva, chiar dacă nu e vina lor.** Când o doare spatele pe mami, un preșcolar crede că e vina lui, pentru că a „călcat strâmb" când se ducea la grădiniță. Alt copil crede că părinții au divorțat din cauza prostiilor făcute de el.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte a cărui primă reacție este să izbucnească furios: „Mă iei de fraier?" sau pe care îl pufnește râsul pentru că povestea născocită de cel mic e prea ridicolă!

Un copil de doi sau trei ani poate să vă mintă și, în același timp, să nu înțeleagă deloc faptul că părinții lui știu că el nu spune adevărul. Un copil de această vârstă este, de obicei, incapabil să țină cont de perspectiva altora. Vezi secțiunea de la paginile 210-212 pentru ilustrarea modului de gândire a copiilor între doi și cinci ani.

Când avea doi ani și jumătate, Stevie a spart din greșeală un pahar de lapte la micul dejun, după care a căzut pe gânduri câteva secunde. Mami, tati și sora mai mare, Missy, erau cu toții la masă. Deodată, Stevie s-a ridicat în picioare și a strigat: „Nu am fost eu! Missy l-a spart!" La vârsta lui, Stevie credea că, dacă neagă un lucru, acel lucru nici nu s-a întâmplat.

Mai mult, nu putea înțelege că părinții văzuseră ce s-a întâmplat, deci știau foarte bine că el este vinovatul.

Abțineți-vă să puneți întrebări la care deja știți răspunsurile. Înțelegeți că celor mai mulți copii (și adulți, de asemenea) nu le place să fie luați la întrebări, mai ales într-o manieră condescendentă.

Chiar este o „minciună"?

Ceea ce pare minciună poate fi, de fapt, rodul fanteziei sau imaginației copilului sau o percepție a lumii specifică vârstei. Ascultați cu atenție și încercați să vă dați seama dacă cel mic spune ceva ce chiar crede sau nu face decât să debiteze o minciună gogonată.

Tina a devenit foarte neliniștită când a sunat-o educatoarea fetiței ei și i-a spus câte ceva despre comportamentul nepotrivit al lui Amber. Cu toate acestea, când Amber s-a întors acasă, Tina s-a stăpânit și nu a lăsat să se vadă nimic din ce o frământa. Și-a dat seama că întrebările obișnuite: „S-a întâmplat ceva rău astăzi? Ai făcut iar vreo boacănă?" o făceau, de multe ori, pe fetiță să mintă. Tina a ales, însă, o altă cale, care s-a dovedit mai eficace. A început conversația spunând: „Amber, doamna educatoare mi-a spus că l-ai lovit cu pumnul pe Sam la terenul de joacă. Asta înseamnă că ai fost foarte supărată. Hai să vedem de ce."

Evitați să puneți întrebări „la cald" dacă vreți să obțineți răspunsuri sincere; lăsați discuțiile pentru consiliile de familie sau pentru un moment petrecut între patru ochi cu copilul. (Vezi pagina 32 pentru explicații despre consiliile de familie.)

Nu era ceva neobișnuit pentru Sal să găsească o pungă goală de chipsuri pe dulapul din bucătărie. Deloc surprinzător, nu obținea niciodată un răspuns direct dacă țipa: „Cine a mâncat toată punga de chipsuri înainte de masă?" În cele din urmă, a hotărât să țină un consiliu de familie, în care problema să poată fi discutată cu calm, din toate punctele de vedere. La începutul întâlnirii, Sal și-a exprimat sentimentele: „Băieți, sunt dezamăgit că, în loc să-mi spuneți că vă e foame, ați mâncat chipsuri fără să-mi cereți voie. Hai să stabilim câteva reguli despre cum se mănâncă gustările la noi acasă." Toată lumea a vorbit pe rând și toți au căzut de acord asupra unui plan.

Felul în care formulați întrebările poate îndemna copilul să mintă. Dacă îl amenințați cu pedepse, n-o să fie deloc motivat să spună adevărul.

Singurul răspuns pe care l-a primit Raul de la băieți când a spus: „Aha! Cineva o s-o încurce rău de tot acum! Cine a mâzgălit cu albastru peretele de la intrare?" au fost niște mutrișoare vinovate, care se arătau cu degetul una pe alta.

Arătați apreciere față de copil atunci când spune adevărul, mai ales dacă tentația de a minți este mare.

Când Carl a găsit vaza din sufragerie spartă, l-a întrebat pe Jason, băiatul lui de patru ani, dacă știe ce s-a întâmplat. Jason a recunoscut că s-a lovit din greșeală de măsuța din sufragerie și a trântit vaza. Carl a spus: „Știu că ți-a fost greu să recunoști că ai spart vaza. Mă bucur că mi-ai spus adevărul. Hai acum să vedem cum o să înlocuim vaza lui mami."

Este destul de normal ca un copil între doi și cinci ani să mai „inventeze", din când în când, lucruri. Nu e nevoie să-i spuneți că „minte", dacă nu are intenția de a înșela pe nimeni.

Eddie a auzit-o pe fetița lui – un copil inventiv și visător – cum îi șoptea tovarășei de joacă: „Știi ce a făcut tata ieri? Mi-a adus o sută de ursuleți, toți numai pentru mine! Și știi ce? O să mai construiască o cameră la noi acasă, ca să stea și ei!"

Dacă negați prezența unui prieten imaginar al copilului, nu veți reuși să-l faceți să distingă fantezia de realitate, deoarece prietenul acela este foarte real pentru copil.

Christina, o fetiță de patru ani, era însoțită, de obicei, de prietena ei imaginară, Megan, și aproape întotdeauna dădea vina pe Megan pentru „boacănele" pe care le făcea ea. Mama i-a spus: „Mă întreb dacă Megan este învinovățită vreodată pentru lucrurile făcute de tine. Toți suntem și drăguți, și obraznici. Poate câteodată Megan face lucruri bune, iar Christina face lucruri rele, dar spune că le-a făcut Megan." Pe urmă a întrebat-o: „Christina, ce ar trebui să-i fac lui Megan după ce face o prostie?" Abordarea aceasta a deschis drumul pentru o discuție despre faptele Christinei și consecințele potrivite.

Pe măsură ce copilul crește și apar prilejuri noi, începeți, treptat și fără grabă, procesul de evidențiere a diferenței dintre fantezie și realitate. Fanteziile copilului pot părea foarte reale pentru el, care poate crede că este adevărat ceva ce vă spune că s-a întâmplat în lumea lui imaginară.

Recunoașteți că dezvoltarea conștiinței copilului vostru este un proces care se desfășoară treptat. Până atunci, nu vă puteți aștepta să vă spună tot timpul adevărul (și nici măcar să-și amintească tot timpul regulile când nu este cu voi).

Când se afla în prezența mamei sale, Jeremiah, un băiețel de doi ani și jumătate, părea să-și amintească regula de a nu atinge televizorul abia cumpărat. Când Evelyn dispărea puțin din câmpul lui vizual pentru a răspunde la telefon, găsea televizorul schimbat pe alt canal. Dacă îl întreba pe Jeremiah cine a umblat cu telecomanda, băiatul o privea în ochi și răspundea sigur pe el: „Nu, nu eu, mami... nu, NU!"

Sylvia îl chema pe tatăl ei, trăgea de el să se așeze pe jos și îi acoperea grijulie ochii cu mânuța ei grăsuță. Pe urmă, cu cealaltă mână rămasă liberă, scotea un creion colorat din buzunar și mâzgălea tot peretele! Fetița chiar credea că dacă tati nu o vede că scrie pe perete, nu făcea nicio prostie și nega faptul că ar fi făcut-o.

Arătați că vă înțelegeți copilul pe măsură ce îl ajutați să facă deosebirea dintre fantezie și realitate.

Când Emma s-a întors acasă de la aniversarea lui Michael, a exclamat: „Mami, mami, știi ce? În loc de punga cu dulciuri, fiecare dintre noi a primit un cățeluș pe care să-l ia acasă!" Mămica i-a răspuns înțelegătoare: „O, scumpa mea, îmi dau seama cât de mult îți dorești să fi avut un cățeluș."

Observați limbajul trupului și căutați semnele care vă spun că cel mic știe că nu spune adevărul.

Dr. Burton White, un renumit specialist în psihologia copilului, sfătuiește: „Dacă remarcați o curbă în colțul gurii copilului, care seamănă cu un zâmbet, deși nu este unul plin, procesul de gândire a copilului s-a maturizat și el își dă seama nu numai că a făcut o prostie, ci și că nu spune adevărul despre ea." (Acest lucru începe, de obicei, în jurul vârstei de trei ani.)

Unii copii mint pentru că le e teamă că adevărul îi va dezamăgi pe părinți și vor să evite o posibilă pedeapsă.

Când doamna Klein le-a adus înapoi copiilor de la grupa mare fișele pe care le avuseseră ca temă, lui Jason i-a stat inima în loc. Foaia lui era plină de corecturi făcute cu roșu. Băiatul s-a gândit că părinții o să fie foarte supărați, așa că a făcut foaia ghemotoc și a îndesat-o în buzunar. Când a ajuns acasă, a hotărât să spună o minciună. „N-am avut nicio temă azi, mami. Ne-am jucat toată ziua!" În aceeași seară, când a pus rufele la spălat, mama a găsit foaia cu pricina. S-a gândit bine cum să reacționeze față de minciuna spusă. Pe urmă, l-a chemat pe Jason la ea. L-a luat după umeri și i-a explicat: „Dragule, vreau să știi că am găsit foaia de activități. Am văzut că te-ai descurcat bine. Când eram de vârsta ta, și eu aveam o grămadă de greșeli. Mamei mele îi plăcea să-mi arate cum să corectez. Hai să vedem amândoi ce ai greșit, da?"

Dați exemplu de ce înseamnă să fii responsabil recunoscându-vă greșelile și eșecurile în fața copiilor și îndreptând lucrurile atunci când e cazul. Faceți-vă timp și explicați-le ce ați învățat din aceste greșeli.

Când permiteți și recunoașteți sentimentele negative ale copilului (dar nu comportamentul negativ), veți fi

percepuți ca aliați; în felul acesta, copilului îi va veni mult mai ușor să spună adevărul. Există și marele avantaj de a se simți înțeles.

Câteva minciuni nu înseamnă că cel mic a devenit un mincinos patologic.

Trebuie să știți că numărul mare de minciuni este, adesea, o reacție inevitabilă din partea unui copil obișnuit să fie aspru pedepsit sau presat să le facă pe plac adulților care au așteptări nepotrivite de la el.

Evitați pedepsele, care nu numai că nu funcționează, ci, dimpotrivă, atrag după ele minciuni; puneți accentul pe rezolvarea problemei, ajutându-vă copilul să-și schimbe comportamentul.

Băiatul Moirei tot uita să-și aducă acasă bluza de la grădiniță. În fiecare zi, mama îi punea aceeași întrebare: „Jake, ai adus acasă bluza?" (Bineînțeles că știa deja răspunsul.) Într-o zi, Jake și-a plecat capul și a murmurat o scuză: „Doamna educatoare i-a dat-o altcuiva." Moira și-a stăpânit dorința de a striga: „Minți, așa cum ai mințit și ieri. În seara asta nu te mai uiți la niciun televizor, ba chiar nu te mai uiți deloc până nu aduci bluza acasă!" Moira s-a controlat și i-a spus calm lui Jake: „Chiar ai nevoie de bluză. Ce-ar fi să-ți pun un bilet pe ghiozdan, în care să-ți amintesc să o aduci mâine acasă?" Jake s-a gândit un moment, apoi a răspuns entuziasmat: „Mami, hai mai bine să-mi leg un șiret de deget ca să-mi amintesc. Bert [personaj din emisiunea pentru copii „Strada Sesame"] făcea așa când uita să cumpere fulgi de ovăz!"

Puneți-vă să găsiți soluții în loc să căutați vinovatul.

După ce a urmat cursuri pentru părinți, Kathy a învățat să nu-i mai spună fiicei sale: „Mi-ai spus că îți strângi jucăriile, dar m-ai mințit iar! Sunt toate împrăștiate pe jos! Nu-mi vine să cred! Ce tot faci? Acum o să întârziem, și tu ești de vină pentru asta!" Kathy a încercat o altă abordare, gândită să obțină colaborarea fetiței; s-a uitat în ochii ei și i-a spus: „Văd că jucăriile sunt, în continuare, împrăștiate și nu mai avem decât câteva minute la dispoziție. Am o idee. Tu pui casetele video pe raft, iar eu pun figurinele în ladă."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care dimineața le promite copiilor că o să joace hochei cu ei înainte de culcare... iar seara vine acasă mult prea obosit după serviciu ca să mai aibă chef de așa ceva. Acceptați-vă vinovăția când copiii vă spun că sunteți mincinos! Este o mare șansă de a le spune că vă pare rău că i-ați dezamăgit (o lecție despre faptul că părinții nu sunt perfecți). Stabiliți o altă dată pentru activitatea cu pricina și țineți-vă de promisiune.

Nu uitați, copiii iau, de multe ori, literal ceea ce spuneți. Chiar și o mică schimbare a promisiunii făcute i se poate părea copilului o „minciună".

Ray i-a promis fetiței sale că merg împreună la magazinul de jucării imediat după ce iese de la grădiniță. De îndată ce Ray a făcut stânga la semafor, și nu dreapta, Patsy a strigat: „Stai așa! Nu pe-aici e drumul! Ai zis că mergem la magazin." Ray i-a răspuns pe cel mai firesc ton cu putință: „O să mergem. Ne oprim, însă, puțin la curățătorie." Patsy s-a făcut roșie ca focul și a început să bombăne: „Ai spus că mergem la magazin IMEDIAT după ce ies de la grădiniță. M-ai mințit!"

Gândiți-vă de două ori înainte să decideți să-l lăsați pe copil complet liber să recunoască adevărul sau nu. Copiii trebuie făcuți responsabili pentru acțiunile lor. Dați-i de înțeles că sunteți dispuși să-l ajutați să găsească o modalitate de a îndrepta lucrurile.

Povestiți-le copiilor despre un moment în care v-a fost greu să spuneți adevărul. Explicați-le că ați hotărât să fiți sinceri, să spuneți adevărul și să acceptați consecințele.

Miezul problemei

Copiii pot minți din multe motive, dar exemplul vostru pozitiv, reacțiile cumpătate și înțelegerea de care dați dovadă îi pot ajuta să priceapă încetul cu încetul că sinceritatea este cea mai bună politică.

Politețea

Întrebare: Fata mea nu e timidă, dar când o prezint unor persoane noi, rareori deschide gura să îi salute. De fapt, cel mai des mi se întâmplă când mă întâlnesc cu prieteni pe stradă. Ar trebui să insist să-i trateze pe adulți cu respect?

Răspuns: Desigur, cu toții ne dorim ca micuții să învețe să-i salute pe adulți cu respect. Deși nu e bine să vă forțați copilul să dea bună ziua, aveți tot timpul prilejul să-l învățați să se poarte frumos. Strategiile pozitive de disciplinare, cum ar fi a avea voi înșivă un comportament adecvat, jocul de rol în care să exersați saluturi politicoase și situații ocazionale în care să vorbiți în numele copilului timid sau neprietenos, le arată copiilor cum e bine să se comporte.

Idei salvatoare

Învățarea bunelor maniere este un proces care necesită timp și exercițiu.

Lucrați cu copiii la numai una sau două probleme de etichetă în același timp. Puteți alege dintr-un spectru foarte larg, de pildă, cum se salută adulții și cum se salută copiii, cum se spune „la revedere", cum se mulțumește, cum se folosesc șervețelele, cum ne purtăm la restaurant, dar puteți exersa și maniere legate de primirea și dăruirea

cadourilor. (Vezi „Ia-mi și mie!", pagina 156, „Ora de masă", pagina 228, și „Valorile", pagina 317, pentru mai multe informații despre maniere.)

Tratați chiar și cel mai mic copil cu respect. Priviți-l în ochi, dați-i atenție când vorbește și purtați-vă cu respect și grijă față de lucrurile lui.

Pregătiți copilul explicându-i într-o manieră necritică cum trebuie să se comporte. Este o greșeală să luați drept de la sine înțelese regulile de politețe în cazul copiilor.

Evitați comportamentul nepoliticos dacă le explicați copiilor ce pot face în anumite situații. De exemplu, dacă, momentan, sunteți ocupați, spuneți-le că pot desena, se pot uita pe o carte etc.

Cădeți de acord asupra unui mod admisibil prin care copiii să vă atragă atenția dacă au neapărat nevoie de voi. (Vezi secțiunea intitulată „Nu mă mai întrerupe!", pagina 191, pentru mai multe idei.)

Învățați-vă copiii să utilizeze cuvinte și expresii politicoase precum „te rog", „mulțumesc" și „scuză-mă". Dacă sunt auzite suficient de des, astfel de expresii pot deveni o „a doua natură".

Felicitați copiii când sunt politicoși.

Modelarea bunelor maniere pentru copil este, adesea, cel mai puternic instrument de învățare. (De obicei, copiii fac ce faceți voi, nu ce spuneți voi.) Este chiar și mai greu să-i învățați pe copii să se poarte frumos dacă voi nu faceți totdeauna acest lucru!

Repetițiile, jocul de rol, folosirea marionetelor și poveștile pot susține lecțiile de politețe într-un mod distractiv.

De exemplu, dacă îi lăsați pe copii să vorbească la telefon, învățați-i să facă acest lucru cum trebuie. (Vezi pagina 41 pentru mai multe detalii despre jocul de rol.)

Ori de câte ori suna, soacra lui Gail voia să vorbească la telefon cu nepotul ei câteva minute. Deși Aaron, băiețelul de numai doi ani și jumătate, apuca fericit telefonul, îl ținea, de multe ori, invers și chiar se gândea că, dacă îl ține în sus, ca pe un periscop, bunica putea să „vadă" despre ce vorbea el. Lui Aaron îi zbura, adesea, atenția spre altceva și lăsa telefonul deschis și pe săraca Buni așteptând. Așa că, din când în când, mama și fiul exersau vorbitul la telefon. Gail l-a învățat pe Aaron să-și ia la revedere și să pună corect receptorul în furcă.

Încurajați-vă copilul să arate tuturor bunele maniere pe care le-a exersat acasă. (Vezi „Ora de masă", pagina 228, pentru mai multe detalii despre bunele maniere la masă.)

Donna nu se aștepta ca micuții să aibă maniere perfecte la masă când erau acasă; aici se relaxau toți și se distrau corectându-se unii pe alții. Cu toate acestea, cu toții erau de acord să facă tot posibilul să fie politicoși în public. Donna a știut că lucrurile au intrat pe făgașul dorit atunci când prietena ei i-a povestit entuziasmată cât de politicos a fost băiatul când l-au invitat la masă.

Comunicați-i copilului felicitările transmise de altcineva.

„Mama lui Kurt mi-a spus că îi place mult când vii să te joci pe la ei acasă. Spune că te porți foarte frumos, mai ales că, înainte să pleci acasă, ajuți la strânsul jucăriilor fără să te fi rugat cineva."

Puteți vorbi în numele copilului mai mic dacă acesta este foarte timid sau se împotrivește pe moment. Este foarte probabil ca un copil forțat să vorbească să nu o facă într-un mod prea frumos, oricum. Într-un astfel de caz, e mai bine să aveți voi înșivă comportamentul pe care doriți să i-l insuflați.

Băiatul de trei ani al lui Caroline a trântit-o, pur și simplu, pe fetița vecinilor alergând ca nebunul, cu mâinile întinse și strigând: „Uite, mami, sunt avion!" Primul impuls al lui Caroline a fost să-l ia de guler pe băiat și să-l pună să-și ceară iertare. Dar, pentru că nu voia să intre într-o luptă de genul „care e mai tare", a făcut altceva: a ridicat-o de jos pe fetiță și a spus astfel încât să audă și băiatul ei: „Ești bine, scumpo? Îi pare rău, draga mea. Știe că nu e bine să se joace așa bezmetic când sunt și alți copii în jur."

Debra a descoperit că îi era mult mai ușor să spună „mulțumesc" gazdei și în numele băiatului ei obosit și bâzâit decât să-l roage de nu știu câte ori să spună el singur cuvintele cu pricina.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care și-a dat seama că i-a bârfit pe vecinii cei noi în auzul preșcolarului, care merge și spune tot ce-a auzit... la urma urmei, toți suntem oameni.

Fiți foarte atenți: copiii observă întotdeauna dacă *voi* călcați strâmb și faceți ceva ce lor le-ați spus să nu facă, de exemplu, să vorbiți oamenii pe la spate. (Copiii vă aud în mod sigur!)

Învățați-vă copiii să respecte faptul că familiile pot avea stiluri de viață diferite. Hotărâți ce maniere sunt importante în familia voastră.

> *Lucy a observat că atunci când Tony, băiețelul de patru ani al vecinilor, venea la ei acasă, îi tot spunea băiatului ei: „Sam, eu aleg ce facem... eu mă duc primul... eu sunt șeful... nu uita, sunt musafirul tău." La un moment dat, Lucy s-a săturat. Băiatul ei nu înțelegea de ce e politicos ca „musafirul să fie primul" și era tot timpul cu lacrimi în ochi. Așa că i-a luat pe amândoi lângă ea și le-a explicat că, la Tony acasă, musafirul e întotdeauna primul, dar la ei acasă, fac cu rândul cine începe primul.*

Gândiți-vă la moduri adecvate de a reacționa față de lipsa de maniere a copiilor aflați în vizită (lucru dificil, mai ales dacă e prezentă și mama lor). Puteți „să vă faceți că plouă" și să discutați mai târziu cu propriul copil comportamentul nedorit pe care l-ați observat. Sau puteți alege o abordare mai directă și să discutați sincer cu toată lumea care sunt regulile și așteptările în casa voastră.

Discutați cu prietenii și rudele numele sau formele de adresare pe care le preferă. Decideți dacă termeni precum „mătușa", „domnul", „domnișoara" și „doctor" sunt potriviți. Explicați-i copilului că folosirea anumitor titulaturi poate fi un semn de respect sau afecțiune.

Nu uitați că cei mici sunt foarte egoiști și lipsiți de inhibiții. Un copil s-ar putea să aibă nevoie de ajutor pentru

a ști când e mai important să fie politicos, și nu sincer. Învățarea discreției necesită timp.

Într-o zi, într-un lift aglomerat, Ginny, o fetiță de trei ani și jumătate, a vrut să-i atragă mamei atenția asupra ceva. Din păcate, nu i-a spus la ureche, ci în gura mare: „Mami, nenea ăsta e așa gras!" Carol a simțit că se înroșește toată. Adevărul era că omul cu pricina chiar era gras, iar Carol pur și simplu nu găsea nimic potrivit de spus. I s-a părut o veșnicie până au ajuns la etajul dorit. În seara aceea, când s-au dus la culcare, Carol și Ginny au discutat despre incidentul cu „omul gras". Carol i-a explicat fetiței că unele vorbe îi pot jigni pe oameni, iar „gras" era o astfel de vorbă. I-a mai spus că bunica ei obișnuia să zică: „Știu... Nu e nevoie să spui sau să-mi arăți!" ca să-i amintească de faptul că anumite lucruri e mai bine să nu fie rostite în public.

Înainte de a vă admonesta copilul obraznic în public, analizați opțiunile. Gândiți-vă că reacția voastră poate crea o neplăcere și mai mare decât comportamentul copilului!

Mary era foarte exigentă și riguroasă cu comportamentul băiețelului ei în biserică. Insista să stea cu toții drepți, fără să vorbească. Cu toate acestea, la ea se uita mai toată lumea ori de câte ori îl atenționa zgomotos pe băiețel să tacă. Așa că Mary și fiul său au căzut de acord asupra unui plan. Când cel mic începea să scâncească și să o tragă de mânecă în biserică, avea voie să se întindă pe băncuță și să-și sugă degetul, iar Mary îl mângâia pe spate. Mama și-a dat seama că, dând dovadă de mai multă flexibilitate, se producea mai puțină tulburare printre ceilalți credincioși și copilul ei era mai fericit.

Copilul s-ar putea să aibă nevoie de mai mult timp pentru a se simți relaxat în preajma unor oameni pe care nu-i vede des. Gândiți-vă de două ori înainte să-i neglijați sentimentele în numele bunei purtări.

> *Caroline își amintește: „Obișnuiam să insist cu mare entuziasm ca băiețelul meu de doi ani să-l pupe pe fratele meu ori de câte ori voia acesta, deși cel mic nu era deloc doritor și se ținea mereu după mine. Dar, într-o zi, m-a străfulgerat o amintire din copilărie. Tata ne lua pe mine și pe sora mea și ne ducea la azilul unde trăia mătușa lui bătrână. Deși era o doamnă foarte de treabă, nu pot să uit cum îmi închideam ochii când îl ruga pe tata să ne aducă mai aproape ca să ne sărute pe obraz. Avea o aluniță mare, din care ieșeau trei fire argintii de păr, și pur și simplu nu suportam gândul că s-ar putea să mă ating de firele acelea. După ce m-am gândit la acele momente din copilărie, mi-am dat seama că nu se cuvenea, de fapt, să insist ca băiețelul meu să-și pupe unchiul. Așa că l-am încurajat pe unchiul Noel să aibă răbdare și să spună: «Nolan, mi-ar plăcea să mă îmbrățișezi când vrei tu.»"*

Lăudați-vă copilul când se poartă frumos. (Vezi pagina 274 pentru mai multe despre trucuri legate de laude.)

Miezul problemei

Bunele maniere nu se demodează niciodată. Oamenii apreciază întotdeauna politețea și respectul; în același timp, copilul vostru va dobândi încredere socială dacă va ști cum să se poarte în diverse situații.

Ora de masă

Întrebare: Ora de masă este o luptă permanentă între mine și fata mea! Și asta din cauza mâncatului. Ce i-a plăcut să mănânce ieri nu mai suportă azi și bineînțeles că găsesc mâncare peste tot, din cap până în picioare și, pe deasupra, și în blana câinelui. Cum să fac să mă asigur că îmi hrănesc bine copilul fără să-mi pierd mințile?

Răspuns: Din când în când, aproape toți copiii refuză să mănânce și nu neapărat pentru că nu le place mâncarea. Unii copii nu mai vor să mănânce pentru că nu poți să le „repari" biscuitul care li s-a rupt. Alți copii fac o criză dacă jeleul roșu se atinge de piure și îl înroșește. Deși depinde de părinte să îi ofere copilului hrană sănătoasă, acceptați faptul că, pur și simplu, nu puteți să-l faceți pe copil să mănânce.

Idei salvatoare

Fiți pregătiți pentru copiii „băgăcioși". Aceștia se bagă în mâncare la propriu.

> *Soții Goldberg au decis să-și lase pustiul de doi anișori numai în scutece la masă. Când terminau de mâncat, mama îl ridica cu grijă din scaun și îl băga direct în cadă, iar tata și frățiorul de cinci ani făceau curat în bucătărie.*

Aveți grijă să serviți o gamă diversă de alimente, câte unul o dată, astfel încât să-l țineți pe cel mic „în priză" când mănâncă.

Belinda, o mămică isteață a patru copilași, a hotărât să nu le mai dea gemenilor ei de doi ani și jumătate câte o farfurie cu mai multe feluri de mâncare, pentru că amândoi o răsturnau, de obicei, pe jos în mai puțin de cinci minute. A procedat altfel: când era clar că cerealele erau gata să zboare din farfurie, Belinda le lua din fața copiilor și le înlocuia cu bucățele de brânză. Pe măsură ce entuziasmul pentru brânză scădea, Belinda scotea fructele; iar la urmă, bucățelele de pui. Gemenii curioși își petreceau câteva minute bune explorând textura și gustul fiecărui aliment oferit separat.

Oferiți porții mici de mâncare. Copiii se descurcă, de obicei, mult mai bine cu cantități mici de mâncare servite în farfurii mici. Și furați „meserie" de la copil când e vorba de planificarea meselor: mulți oameni preferă să ia într-o zi multe mese sau gustări sănătoase mici în loc de trei mese consistente. Unii nutriționiști sunt chiar de părere că este un mod mult mai sănătos de a te hrăni.

Încercați să fiți puțin creativi, pentru a face mâncarea de fiecare zi mai atrăgătoare.

Terri, o mamă isteață, a descoperit că cei mici mâncau, de multe ori, alimente pe care altă dată le refuzau, dacă mama le dădea bețișoare chinezești sau dacă le punea bucățelele de mâncare pe bețe de frigărui.

Înlocuiți legumele „scârboase" cu fructe, care satisfac și nevoia de dulce a copiilor.

După ce l-a auzit pe medicul pediatru spunând că fructele oferă la fel de multe beneficii și sunt în plus mai atractive pentru cei mai mulți copii, Peggy a început să le ofere copiilor fructe de pădure proaspete, bucățele de ananas și fructe uscate. Fetiței sale i-au plăcut atât de mult, încât mama a convins-o pe bunică să înlocuiască batonul obișnuit de ciocolată cu o cutie de căpșune proaspete data următoare când avea să vină în vizită.

Randy, un tată strângător, este cunoscut pentru talentul său în bucătărie. Adună toate resturile de fructe și face un milkshake *sănătos, adăugând lapte degresat, iaurt sau smântână degresată. Niciodată nu-i ies două băuturi la fel, dar sunt întotdeauna delicioase!*

Observați cât suc bea copilul peste zi: prea mult suc îi poate distruge pofta de mâncare la masă.

Nu uitați că nu puteți cere unui copil cu vârsta între doi și cinci ani să stea mai mult de 15-20 de minute la masă.

Stabiliți câteva reguli de bază referitoare la bunele maniere la masă. Aceste reguli pot include: se mănâncă numai la masă, nu se ridică nimeni de la masă până nu a terminat de mâncat, se cere voie când cineva vrea să se ridice de la masă mai devreme, farfuriile se pun în chiuvetă, mâinile se spală înainte sau după masă, se vorbește frumos cu persoana care a gătit mâncarea și nu se râgâie sau se soarbe cu zgomot la masă.

Chiar în clipa în care Rachel era pe punctul să ducă furculița cu mâncare la gură, Aaron a strigat: „Bleah! Are un gust groaznic!" Rachel a dat imediat furculița jos din gură și a refuzat să mănânce pe același motiv

ca fratele ei. Gail a reacționat imediat: „Nu sunteți obligați să mâncați, dar nu aveți voie să vorbiți urât despre mâncarea gătită de mine. Mă simt jignită!"

Încercați să vă abțineți să faceți reclamă la un aliment nou. Cu cât vorbiți mai mult despre el (ce sănătos este, ce gust bun are), cu atât mai puțin vor vrea unii copii să guste. Copiilor, de multe ori, nu le place schimbarea și se simt mai bine în monotonie.

Puteți să le prezentați copiilor alimente sau mâncăruri rafinate din alte culturi, dar adăugați unul sau mai multe alimente preferate de ei alături de mâncărurile exotice.

Trebuie să știți că s-ar putea să fie nevoie să serviți un aliment nou de mai multe ori înainte ca prichindelul să devină interesat să-l guste.

Oferiți o gamă restrânsă de variante, pentru a-i da copilului un anumit control asupra mâncării pe care o consumă.

Piramida alimentației sănătoase vă poate ajuta să îi învățați pe copii concepte de bază despre alimentația sănătoasă. Copiii mici înțeleg cel mai bine informațiile concrete. Dacă vă uitați împreună pe piramida de pe spatele celor mai multe cutii de cereale în timp ce stați la masă, copiii vor înțelege mai bine ideea.

Când copiii Juliei au întrebat-o dacă bomboanele sunt „bune", Julia a luat o cutie de cereale care avea desenată pe spate piramida alimentelor și le-a arătat vârful micuț al piramidei, care arată că avem nevoie de foarte puține dulciuri și grăsimi în fiecare zi pentru a fi sănătoși.

Rămâneți deschiși la modalități noi de a-i face pe copii să se bucure de mese sănătoase.

În timpul unui consiliu de familie, copiii lui Caroline au votat că vor pizza la micul dejun! La început, Caroline s-a îngrozit, dar le-a dat copiilor șansa să o convingă. Băiatul cel mai mare a vorbit sigur pe el: „Uite, mami, pizza conține trei grupe de alimente... este foarte sănătoasă!" Caroline s-a gândit puțin, apoi a ridicat mâinile și a exclamat: „M-ați convins! Mâncăm pizza de dimineață!"

Ajutați-i pe copii să înțeleagă că mâncarea sănătoasă le face corpurile sănătoase.

Lui Bart și Bonnie le place la nebunie ca părinții să-i roage să-și îndoaie bicepșii și să arate ce puternici îi face cărnița de pui. La fel de mult le place să zâmbească cu gura până la urechi, ca să-și arate „dinții albi ca laptele" atunci când beau lapte. Și, din când în când, așteaptă cu nerăbdare să se măsoare pe metrul lipit de dulap.

Aplicați o politică de intoleranță absolută față de aruncatul mâncării pe jos.

Când Colin a luat un pumn de piure și l-a aruncat în sora lui, tatăl a spus: „Cartofii se mănâncă, nu se aruncă. Masa ta s-a terminat" și l-a scos pe Colin din bucătărie.

Ajutați-vă copilul să anticipeze când se apropie ora mesei, stabilind o rutină.

Așteptați-vă ca apetitul copilului să fluctueze sau chiar să dispară complet din când în când. Copiii par să treacă

prin cicluri care depind de perioadele de creștere, de dispoziția sufletească, de schimbările meteorologice sau de alte tipuri de schimbări.

Copiii se „blochează" uneori pe anumite mâncăruri. Analizați obiceiurile alimentare ale copilului timp de cel puțin o săptămână sau o lună înainte de a vă îngrijora din cauza malnutriției. Conform studiilor, copiii mici mănâncă, de obicei, o dietă echilibrată pe termen lung, de pildă, pe o perioadă de o lună; cu toate acestea, dacă îi observați zilnic, dau senzația că fac, de multe ori, fixații pentru unul sau două alimente.

Drake, un băiețel de doi ani, a refuzat, o vreme, orice fel de mâncare în afară de banane și omletă. Pentru că ambele feluri erau destul de sănătoase, mama lui a decis să lase să treacă de la ea și lua tigaia ori de câte ori sosea ora mesei. Cu timpul, băiețelul a început să mănânce, desigur, și alte feluri.

Acceptați faptul că, uneori, indiferent cât de mult vă străduiți, nu veți reuși să faceți niciodată gustări la fel de delicioase ca alții.

Până în ziua de azi, copiii acum mari ai lui Gail sunt înnebuniți după ceea ce numesc merele „Grammy" – mere Granny Smith feliate perfect și aranjate simetric unele peste altele, astfel încât să formeze o „floare". Fiecare felie este la fel de groasă și curățată de coajă într-un fel în care numai bunica lor avea răbdarea să o facă. Când Gail sau soțul ei încercau să repete acasă prezentarea, copiii spuneau: „A, nu, bunica nu le face așa, și pe deasupra, astea mai sunt și acre!"

Nu uitați că tăcerea poate fi de aur.

Când băiatul de trei ani al lui Caroline a venit la masă și a început să toarne reproșuri despre mâncare, ea l-a ignorat, îndreptându-și atenția și corpul în altă parte. Descoperise că, dacă nu-i lua mâncarea din față și nu-i dădea altceva, băiatul înfometat apuca, în cele din urmă, furculița și se punea pe mâncat, uneori până când nu mai rămânea nimic în farfurie!

Acceptați faptul că anumite arome și texturi nu pot fi suportate de copiii foarte sensibili. Aceşti copii nu suportă orice textură, culoare, miros sau gust. Chiar și simplul fapt de a schimba marca preferată de mâncare îi poate face să o ia razna... să vină, deci, cerealele!

Realizați faptul că preferința sau aversiunea unui copil față de anumite alimente se schimbă odată cu trecerea timpului și, adesea, nu are niciun sens pentru adulți.

Benny, un băiețel de trei ani, era de acord să mănânce aproape absolut orice dacă avea puțină frișcă pe deasupra – chiar și cârnăcior de ficat!

Încurajați-vă copilul să-și „asculte" corpul și să-și exprime dorințele spunând „mi-e foame", „nu mi-e foame chiar acum" sau „m-am săturat".

Respectați apetitul copilului, precum și preferințele sau aversiunile sale generale. Obișnuința de a mânca doar când îți este foame ne poate ajuta pe toți să ne păstrăm greutatea ideală.

Definiți ce înseamnă ora de masă la voi în familie. Pentru unii, accentul cade pe nutriție; pentru alții, interacțiunea socială în familie este la fel de importantă. Dacă ora mesei

este neplăcută pentru toți, gândiți-vă să schimbați starea de lucruri, astfel încât toată lumea să se simtă mai bine.

Kristy, o mămică încrezătoare în sine, a pus la punct un plan. A reușit să-și găsească liniștea și timpul pentru discuții la cină numai după ce i-a lăsat pe copii să mănânce la 5:30, când li se făcea foame în mod natural. Toată familia a fost de acord că, după ce tati și mami iau cina la ora 7, copiii pot veni și ei la masă să mănânce desertul și să mai stea de vorbă cu părinții.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte căruia nu-i pică bine mâncarea dacă stă la masă cu un preșcolar mofturos, obosit și căruia nu-i poți intra în voie.

Există multe feluri diferite de a vă raporta la ora mesei. Hotărâți dacă pentru familia voastră este important ca toți să mănânce aceeași mâncare în același timp.

Casa unei familii a devenit un mic restaurant. Lou, un tată relaxat și negrăbit, a fost de acord să îi pregătească un hotdog copilului cel mic, să încălzească o pizza la microunde pentru cel mai mare și să gătească o delicioasă salată de fructe de mare pentru restul familiei. (Poate fi clonat tăticul?)

Gătitul „la comandă" era, pur și simplu, de neconceput pentru Vicki, vecina lui Lou. Ea și copiii au mers

împreună la cumpărături, ca să aleagă alternative admisibile pentru ora mesei. Copiii au pus mâncarea într-o cutie ușor de deschis din frigider. Dacă nu voiau să mănânce mâncarea servită la masă, își puteau alege ceva din cutie și își puneau singuri în farfurie.

Familia Tate lua masa în stil tradițional. Copiii erau încurajați, dar nu forțați, să încerce de toate. Până și băiețelul de doi ani își lua de pe masă ce voia. Regula era că fiecare trebuia să mănânce ce își punea pe farfurie. Dacă nu alegeau nimic, știau că pot primi oricând un castron cu cereale.

Oferiți-i copilului sentimentul că e stăpân pe situație, permițându-i, din când în când, să ia parte la planificarea mesei – cum, ce și unde va mânca.

Membrii familiei Keller se simțiseră atât de bine la un picnic mai special luat în curte, încât au continuat să „iasă" la picnic și iarna, cu aceeași pătură, dar întinsă pe podeaua din sufragerie.

Familia lui Caryn a transformat cina de sâmbătă într-o masă tematică. Într-o săptămână, toată mâncarea avea aceeași culoare. În altă săptămână, au pus pe masă numai alimente rotunde: chiftele, cartofi noi, mazăre, varză de Bruxelles, pepene galben și struguri. A fost uimitor cât de repede s-a mâncat toată mâncarea: resturile rămase probabil că s-au rostogolit undeva pe sub masă!

Familia Roth a căzut de acord că un „dulce" pe zi va fi regulă în casă. Când Jacob, băiatul de cinci ani, a cerut bomboane la micul dejun, tati avea răspunsul

gata pregătit: „Îți alegi acum dulcele de pe ziua de azi?" Jacob s-a gândit mai bine și a răspuns atent: „Cred că mai bine aștept și mănânc prăjitura cu ciocolată după masa de seară."

Plănuiți, din când în când, o cină „formală", ca să exersați cu toții bunele maniere la masă.

Familia Pedersen a descoperit că, dacă se ocupa de bunele maniere la masă și de conversațiile politicoase de două ori pe lună, era mai bine decât să-i corecteze permanent pe copii la fiecare masă. Din două în două săptămâni, toată familia lua cina în sufragerie, cu lumânări pe masă și șervete de pânză. În cea mai mare parte a mesei, părinții dădeau dovadă de cele mai bune maniere, dar, din când în când, se făceau că uită. Tati râgâia și vorbea cu gura plină, iar mama uita să-și folosească șervetul, astfel încât copiii să-i surprindă și să se distreze corectându-i!

Analizați-vă cu sinceritate propriile obiceiuri la masă.

O mamă bine intenționată de la cursurile pentru părinți ale lui Gail a pregătit un mic dejun foarte sănătos pentru fetița ei de trei ani, dar aceasta nu voia deloc să stea la masă și să mănânce. Tot urca și cobora de pe scaun, mai lua o înghițitură, mai dansa un pic prin bucătărie. Când Gail a întrebat-o pe mamă dacă ea își mânca micul dejun, aceasta a răspuns: „Nu am timp de așa ceva! Am tot timpul ceva de făcut: să îmbrac pe cineva, să gătesc, să fac curat și să mă asigur că toată lumea pleacă la timp dimineața." Nu uitați – copiii fac ce faceți și voi, nu neapărat ce spuneți voi.

Să ne distrăm cu mâncarea

Uneori, puteți scurtcircuita vechea luptă „care pe care" dacă încercați ceva nou. Surprindeți-vă copiii:

- Congelați struguri fără sâmburi.
- Faceți sendvișuri „pe dos". (Înfășurați o felie de carne sau brânză pe o baghetă de pâine.)
- „Decupați" sendvișurile în forme interesante.
- Serviți micul dejun „pe băț" – amestecați iaurt, fructe și suc și puneți-le la congelator în forme de înghețată.
- Oferiți sucuri din combinații de legume și fructe, de pildă morcov și ananas.
- Prezentați-le fructe și legume exotice, cu nume haioase, de exemplu fructul ugli (o încrucișare de grepfrut și mandarină) sau lichi.
- Serviți legume și fructe crocante, uscate prin congelare.
- Desenați pe mâncare zâmbete – folosind ketchup, muștar sau chiar frișcă.
- Schimbați micul dejun și cina între ele – serviți taco dimineața și clătite seara.

Miezul problemei

Dacă înțelegeți obiceiurile alimentare ale copiilor mici, stabiliți împreună reguli simple și îi rugați pe copii să ajute la rezolvarea problemelor care apar, veți reuși să nu vă mai ieșiți din minți la ora mesei; și, nu uitați, mofturile sunt și ele o fază trecătoare!

„Balamucul“ de dimineață

Întrebare: Dimineţile sunt un adevărat război la mine acasă. Ne luptăm pentru orice! Am încercat să rămân calmă, dar nici aşa nu ne prea înţelegem... AJUTOR!

Răspuns: Dimineţile sunt dificile pentru că nevoile părinţilor (de a ajunge la timp, de a se aranja şi a fi organizaţi) intră, adesea, în conflict cu nevoile copiilor (de a trăi clipa, de a fi curioşi şi de a se distra). În plus, mulţi copii mici se descurcă greu în perioadele de tranziţie. E dificil să treacă de la un lucru la altul, chiar dacă următoarea activitate este una foarte plăcută, de exemplu, să iasă la o îngheţată! Rămâneţi pe poziţie şi încercaţi câteva dintre următoarele trucuri!

REACŢII IMEDIATE

- Arătaţi că vă înţelegeţi copilul; copiii colaborează, de obicei, mai bine când se simt înţeleşi. „Jared, văd că eşti foarte supărat că trebuie să plecăm acum, când te uiţi la emisiunea ta favorită. Uite, o să înregistrăm restul emisiunii pe casetă şi o vedem când ne întoarcem.“

- Descrieți ce trebuie să faceți în cuvinte ferme și simple. Spuneți „Dinții!" în loc de: „De câte ori să-ți spun să te speli pe dinți?"
- Puneți-i pe copii să se îmbrace la baie. Atenția lor e ușor distrasă de ceilalți frați, de jucării și de televizor.
- Puneți o muzică „antrenantă", de exemplu, un marș, în fiecare dimineață, ca să-i faceți pe toți să se miște mai repede. Sau recurgeți la melodii calmante, dacă cel mic trebuie să se miște mai încet.
- Cu o noapte înainte, lăsați-l pe copil să-și aleagă o jucărioară preferată. Dimineața, de îndată ce toată lumea e gata să iasă din casă, dați-i jucăria ca să se joace cu ea în mașină.
- Încercați să vă faceți timp în fiecare dimineață pentru câteva minute de drăgăleli cu cel mic sau de cântat ori citit o poveste, ca să începeți dimineața fără stres. (Nu e ușor de făcut, dar merită efortul.)

Idei salvatoare

Explicați cu minimum de cuvinte acțiunea dorită.

Când Anna, o mamă cu serviciu, i-a explicat cu lux de amănunte băiatului ei de ce era imposibil să întârzie la o întâlnire importantă cu șeful, acesta i-a răspuns: „Nu-mi pasă. Pe mine nu mă interesează!" Data următoare, mama l-a făcut pe băiat să asculte printr-o frază scurtă, care făcea referire la lumea lui: „Mâncarea e gata! Hai la masă!"

Recurgeți la umor pentru a-i face pe copii să vă asculte. Vorbiți la obiect.

Gail a fost uimită să vadă cât de repede au ascultat-o copiii când le-a vorbit pe tonuri care mai de care mai haioase. Au „prins" în special afirmații concrete și glumețe de genul: „Scoate-ți capul din cămașă ca o broască-țestoasă", și mai puțin afirmații generale și inflamate ca: „Hai, îmbrăcați-vă imediat... E foarte târziu!"

Puteți obține colaborarea copilului dacă faceți apel la simțurile vizual, tactil și auditiv. Aplecați-vă la nivelul lui și cuprindeți-i umerii înainte de a vorbi; aveți mari șanse să vă asculte de prima dată.

Încercați tehnica „după ce... atunci".

Elise obținea rapid colaborarea copiilor spunând: „După ce mâncați, vă uitați la televizor."

Folosiți fantezia și jocul pentru a-i face pe copii să vă asculte. Relaxați-vă... Distrați-vă... Poate vi se pare o prostie, dar puteți obține rezultate foarte bune.

Vera își amintește: „A fost uimitor să văd câte lucruri erau în stare să facă puștii mei pentru cizmele «vorbitoare»: «Pune-ți picioruşele tale calde la mine în burtică... mmm, ce bine e!»"

Oferiți o „surpriză" imediat după ce copilul și-a făcut treaba. Nu e nevoie să fie ceva deosebit. De obicei, e suficient dacă voi o numiți „surpriză".

„După ce vă îmbrăcați, căutăm o surpriză pe drumul spre mașină", a spus o mamă creativă. Pe urmă,

a adunat entuziastă câteva frumoase frunze de toamnă pentru fiecare copil. „Ia uitați-vă, copii! Nu-i așa că sunt minunate?" a strigat ea. „Hai să le luăm și să le arătăm doamnei educatoare."

Evitați să porniți un conflict punând întrebări la care nu se poate răspunde cu „NU".

Bruno, care avea un program extrem de încărcat, i-a spus băiețelului său de numai doi anișori: „Trebuie să ne îmbrăcăm." Învățase că dacă întreabă: „Gata, ne îmbrăcăm?", nu auzea decât un „NU!" răsunător de la copil.

Ca să grăbiți lucrurile, oferiți-i copilului doar două variante. Întrebările deschise au, de multe ori, ca rezultat priviri nedumerite sau replici de genul „nu știu".

Elsa și-a întrebat fetița: „Ce pantaloni iei astăzi, pe cei roșii sau pe cei albaștri?" Mama descoperise că era mai bine așa decât să întrebe: „Cu ce vrei să te îmbraci azi?"

Din când în când, puteți să vă ajutați copilul să se îmbrace, chiar dacă este perfect capabil să se îmbrace singur. Când toată lumea e pe fugă, nu e deloc momentul potrivit să îl învățați să fie independent.

Într-o dimineață în care toată lumea se mișca încet, Jerry i-a spus fiului său: „Uite, îți pun eu șoseta dreaptă și tu ți-o pui pe cea stângă. Asta numesc eu colaborare!"

Retrageți-vă câteva minute dacă se anunță o luptă de putere.

Erau dimineți în care băiatul de trei ani al lui Caroline refuza să se îmbrace. „Am învățat să plec

pentru câteva minute și să fac altceva ce trebuia făcut, de exemplu, să pregătesc mâncarea la pachet. Când mă întorceam, aduceam o jucărie cu care să îi atrag atenția lui Nolan în timp ce îl îmbrăcam. Spre uimirea mea, Nolan uita între timp de lupta pe care o începuse cu mine și mă asculta ușor." (Câteodată, memoria scurtă a copiilor e tare folositoare!)

Încercați o abordare în trei pași a situațiilor dificile sau a momentelor de trecere de la o activitate la alta. În primul rând, arătați că vă înțelegeți copilul. Pe urmă, explicați ce nu se poate schimba. În sfârșit, oferiți-i copilului ceva pozitiv la care să se aștepte după ce colaborează.

Laura le-a spus copiilor: „Știu că sunteți furioase și necăjite pentru că trebuie să oprim televizorul și emisiunea voastră preferată, dar mami nu poate să întârzie. Apreciez că mă ajutați să ajung la timp. Am pentru voi ceva bun de mâncare, pe care vi-l dau în mașină, până ajungem la grădiniță."

Sculați-vă de dimineață. Să ieși de sub plapumă dimineața devreme, într-o zi rece și întunecoasă de iarnă, e un gând într-adevăr teribil! Dar dacă vă sculați cu 20 de minute mai devreme, aveți mult mai multe șanse să vă asigurați că lucrurile vor decurge cum trebuie.

Stabiliți un singur loc în care să vă țineți lucrurile necesare dimineața.

Caroline își amintește: „Indiferent când începeam, în seara de dinainte sau în dimineața respectivă, plecam cu toții la timp dacă ne puneam hainele, pantofii, temele și servietele la ușă. Copiii au început chiar să-și pună pachețelele cu mâncare la ușă."

Aveți grijă că, dacă vă grăbiți, s-ar putea să ajungeți la timp, dar uneori plătiți un preț neașteptat.

Renee a povestit următoarea întâmplare la cursurile pentru părinți ale lui Gail. „Într-o dimineață, când vecinul meu mai în vârstă a încercat să vorbească cu mine și băiețelul meu, acesta m-a făcut să mă simt îngrozitor de prost, pentru că l-a întrerupt pe vecin chiar când ne saluta. „Mami a zis că ne grăbim foarte tare! Pur și simplu nu am timp să fiu politicos azi!", a strigat el.

Dați în mod regulat avertismente, pentru a-i ține pe toți la curent cu timpul rămas. Mulți copii reacționează mai bine la avertismentele verbale decât la plecările bruște. Cronometrele pot vorbi în locul vostru!

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a lăsat pe ultimul moment planuri importante și nu mai poate vorbi calm cu copiii, mai ales dacă încearcă să ajungă la timp la o prezentare importantă de la serviciu.

Dave a descoperit că folosirea unui cronometru îl ajută pe băiatul său să coopereze: „Când sună cronometrul, oprești televizorul. Îți pui, atunci, pantofii și jacheta verde... De acord?"

Folosiți instrumente vizuale și auditive pentru a-i ajuta pe cei mici să-și amintească ce trebuie să facă.

Seth, un băiețel de cinci ani, a colorat o diagramă pe care era scris ce trebuie să facă pentru grădiniță (să se spele pe dinți, să se încalțe, să-și ia haina și ghiozdanul) și a pus-o la ușă. Se mândrea, apoi, cu faptul că era gata fără să-l mai bată nimeni la cap.

Stephanie a găsit o cale de a comunica un mesaj plăcut de dimineață și, în același timp, nu a mai fost nevoită să țipe încontinuu la copii ce să facă (fără ca ei s-o audă). Cu o noapte înainte, Stephanie înregistra un mesaj pozitiv de genul: „Bună, Allie. Sunt sigură că ți-ai amintit că azi trebuie să duci cărțile înapoi la bibliotecă și le-ai pus în ghiozdan." Allie, fetița ei de patru ani, abia aștepta să apese pe buton și să asculte ce mai zice mami.

Faceți mai întâi lucrurile cele mai importante.

În loc să piardă timpul și energia îndemnându-i pe copii să fie gata, Gail se îmbrăca MAI ÎNTÂI ea, PE URMĂ copiii și erau gata de plecare. Se pare că cei mici erau gata să plece cu mai puțin tărăboi dacă nu trebuiau să o aștepte prea mult pe mami.

Faceți diverse lucruri împreună, ca o adevărată „echipă de familie".

Pe de altă parte, Magdei i s-a părut mai ușor să controleze copiii dacă se spăla pe față și pe dinți în același timp cu ei... Și se distrau de minune cu toții când cântau cântecele haioase în baie!

CAPUL SUS

Nu sunteți singura mamă care descoperă că soțul ei este mai calm și mai eficient decât ea în momentele în care trebuie scoși copiii din casă. Dar nu e nevoie să vă supărați – mai bine felicitați-l din toată inima și să sperăm că se va implica mai des!

Faceți schimb de roluri cu soțul sau soția din când în când; orice schimbare face bine. Poate fi epuizant, din punct de vedere emoțional, pentru un părinte să fie mereu responsabil pentru pregătirea copiilor și plecarea lor.

Scoateți un as sau doi din mânecă!

Când orice altceva nu funcționează, încercați trucul lui Gail: trimiteți copilul la culcare îmbrăcat într-un trening confortabil... și gata! L-ați îmbrăcat pentru a doua zi cu o seară înainte!

Stacy și-a pus toate ceasurile din casă cu zece minute mai devreme. Iar când se urcă în mașină și se uită la ceasul de la bord... mamă! Descoperă că mai are zece minute binecuvântate!

Faceți un efort conștient să vă despărțiți pe un ton pozitiv, ținând minte că unele zile încep prost orice ați face.

După ce au dat zor toată dimineața să iasă din casă, Gigi s-a necăjit când și-a dat seama cum trebuie să

se fi simțit copiii când au ajuns la grădiniță. A doua zi, cu puțin efort în plus, au reușit să plece devreme și s-au distrat vorbind și jucând șotron pe drum.

Contracarați efectele dimineților de coșmar dând, pe neașteptate, telefon acasă în aceeași zi.

După o dimineață îngrozitor de agitată, Caroline suna acasă de la serviciu și lăsa pe robot un mesaj haios în perioada când știa că cei mici erau plecați în parc. Imediat cum intrau pe ușă, copiii fugeau la telefon să vadă dacă beculețul roșu de mesaje clipește. Îl ascultau de mai multe ori la rând, iar bona spunea că îi înveselea de minune.

Miezul problemei

Adulții simt nevoia de a ajunge la timp, dar copiii urăsc să fie grăbiți. Și nici nu trebuie să-i zoriți: puțină creativitate și un pic de pregătire în avans pot ajuta pe toată lumea să pornească ziua cu dreptul.

Strânsul jucăriilor

Întrebare: Oricât m-aș strădui, am jucării împrăștiate prin toată casa! Cum să-mi încurajez copilul să le strângă?

Răspuns: Strânsul jucăriilor nu este, de obicei, o prioritate a copiilor cu vârste între doi și cinci ani, cel puțin acasă. De cele mai multe ori, imaginația copiilor și nevoia lor de a crea intră în conflict cu nevoia adultului de a păstra ordinea. Cu toate acestea, copiii sunt capabili și ei de așa ceva: părinții care urmăresc o grupă de grădiniță strângându-și jucăriile la sfârșitul orei se întreabă mirați: „Ăsta e copilul meu...?" Simplul fapt de a decide de unde începi poate copleși pe oricine (mai ales un copil) care se trezește pus în fața unei sarcini dificile. Împărțirea sarcinii în pași mici, mai ușor de dus la capăt, ajută mult.

REACȚII IMEDIATE

- Fiți concreți în cerințele voastre. Spuneți mai bine: „Cărțile de joc în cutiuța de lemn de pe raft, te rog!" în loc de: „Strânge imediat toată mizeria asta!"

- Puneți o întrebare deschisă, care să ajute la terminarea mai rapidă a treburilor: „Știe oare cineva unde stă chestia asta?"
- Când treaba devine obositoare, interveniți. Toți am trecut prin asta: tot ce nu ne trebuie *aruncăm* în coșuri!
- Propuneți copiilor o întrecere. („Pun pariu că tati o să pună la loc camionul înainte ca voi să puneți mașinuțele... Pe locuri, fiți gata, start!")
- Folosiți „accesorii" care să facă treaba mai distractivă. „Trenulețul de jucărie" (două coșuri mari) intră pufăind în cameră (voi vă ocupați de „abur") ca să încarce jucăriile care trebuie strânse mai întâi.

Idei salvatoare

Strânsul permanent al jucăriilor poate înnebuni pe oricine! (Dacă vă este imposibil să urmați acest sfat, poate e timpul să vă reevaluați prioritățile.)

> *Fern se întreba cum reușește bona să țină curat lună în casă pe timpul zilei. Când a rămas acasă în concediu de maternitate, a descoperit care era secretul ei. Practic, aceasta lăsa vasele în chiuvetă o mare parte din zi și le strângea, împreună cu jucăriile, o singură dată pe zi, în timp ce copiii dormeau la prânz sau se uitau seara la televizor.*

Încercați să stabiliți un moment anume în fiecare zi în care să strângeți jucăriile. Odată stabilită rutina, nu mai e nevoie să le amintiți permanent copiilor ce să facă.

Evitați amenințările.

Caroline și-a dat seama că afirmații calme și concrete de genul: „Sean, pune, te rog, cuburile roșii în coșul roșu" sunt mult mai eficiente decât o amenințare ca aceasta: „Uite ce mizerie e la tine în cameră! Dacă nu faci curat imediat... o să-ți arăt eu ție!"

Puteți crea o „Cutie a răscumpărărilor". Adunați toate jucăriile rămase împrăștiate și puneți-le în această cutie. Pe urmă, decideți ce se întâmplă cu jucăriile respective, precum și dacă cei mici le pot avea înapoi – și când. Discutați despre acest lucru la consiliul de familie, astfel încât copiii să înțeleagă din timp care vor fi consecințele.

Dați un avertisment (un anunț verbal, de pildă, sau soneria unui cronometru) pentru a-i ajuta pe copii să se pregătească psihologic pentru momentul strângerii jucăriilor. Vor face ordine mai repede și fără să se codească prea mult.

Ajutați copiii să se concentreze asupra a ceea ce trebuie să facă, apoi ajutați-i să pornească la treabă.

Melinda a observat că cei mici erau mult mai ordonați la grădiniță, probabil pentru că educatoarea era lângă ei și îi ajuta să se țină de treabă. Au încercat și acasă strategia educatoarei și și-au dat seama că, dacă îi ajutau pe copii să înceapă curățenia, nu era nevoie să rămână lângă ei până la sfârșit.

Furați meserie de la grădinițe și cântați cântecele vesele în timp ce strângeți jucăriile. Nu aveți nevoie decât de cuvinte foarte simple și de o melodie drăguță.

Iată o mică poezie pe care Gail o folosește de ani de zile pentru a-i ajuta pe elevi să coopereze: „Ora

curățeniei, ora curățeniei, toată lumea strânge. Ora curățeniei, ora curățeniei, hai să adunăm jucăriile."

Soțului lui Caroline și copiilor le plăcea să facă curat pe melodia cântată de cei șapte pitici din Albă-ca-Zăpada, „Hai-ho". Râdeau cu toții de încercările nereușite ale lui Caroline de a fluiera ca piticii.

Jucați-vă. De multe ori, cele mai simple și prostești lucruri li se par copiilor amuzante și îi motivează.

Gail a inventat tomberonul vorbitor, care vorbea cu grupa ei de grădiniță cu vocea lui Oscar the Grouch. Mânca resturi de hârtie și făcea comentarii haioase, care le plăceau la nebunie copiilor. „Mmmm! Ce hârtie bună, a picat la fix pentru burtica mea!"

Wayne, un tată răbdător, a dat o notă pozitivă cerinței sale: „Pariez că vă amintiți amândoi care e culoarea coșului în care trebuie să puneți jocurile de puzzle."

Redirecționați atenția copilului care nu ajută la curățenie. Arătați spre jucăriile împrăștiate pe jos și spre locul lor în cameră, iar în acest timp lăudați copilul care face curat.

Stabiliți pentru fiecare copil o măsură exactă: „Strânge, te rog, cinci lucruri." Copiii acceptă mai ușor sarcina decât dacă li se spune să facă curat în toată camera, și în plus le place să numere obiectele pe care le adună. (Puteți da o notă mai aparte activității dacă numărați cu voce tare alături de copil, mai ales cu unul de doi-trei ani.)

Spuneți „mulțumesc" tuturor celor care au dat o mână de ajutor. Nu uitați, copiii mici nu simt deloc nevoia de a face curățenie... Părintele este cel care simte nevoia de ordine.

După o scurtă discuție, Dawn și-a dat seama cât de diferit vedeau ea și băiețelul ei soldățeii împrăștiați pe jos. Pentru Dawn, era o dezordine îngrozitoare pe care băiatul uitase să o strângă. Pentru el, era o bătălie fascinantă care tocmai avea loc.

Puteți face un panou pe care copiii să primească abțibilduri pentru curățenie. De asemenea, puteți să oferiți copilului o recompensă specială după ce a câștigat cinci abțibilduri.

Nu vă ambalați dacă vă dați seama că voi sunteți cei care adună repede ultimele jucării. Copiii mici au un interval scurt de atenție și dacă v-au ajutat la curățenie în cea mai mare parte, atunci s-au descurcat bine.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care hotărăște să arunce piese rămase de la fel și fel de jucării decât să le ia la sortat. Nu uitați, copiii renunță cu greu la ceva dacă începeți să-i întrebați, dar de obicei nu duc dorul la ceva ce nu mai văd.

Puteți să cumpărați câteva coșuri ieftine de plastic transparent, ca să-i ajutați pe copii să găsească jucăria dorită fără să scoată totul din coș și să facă dezordine.

Cu ajutorul copiilor, faceți etichete cu imagini pentru coșuri sau sertare, ca să-i ajutați să-și amintească ce se află înăuntru.

Implicați-vă soțul sau soția în curățenie, astfel încât să înțeleagă din proprie experiență ce înseamnă!

Caroline își amintește: „Am plecat din oraș ca să o vizitez pe mama, care era bolnavă. Când am dat telefon acasă, Dennis s-a plâns: «Sunt terminat! Copiii aleargă întruna dintr-o cameră în alta și fac dezordine peste tot. Imediat cum termin de făcut curat într-o cameră, deja e mizerie în alta.» Ne-a ajutat mult pe amândoi faptul că el a înțeles cât de greu este să păstrezi ordinea în casă."

Înțelegeți că există moduri diferite de a face curat; fiecare mod are adepții și adversarii săi.

Sunt familii cărora le place să facă rapid curățenie, folosind, de obicei, o cutie uriașă de jucării în care aruncă totul. Cu toate acestea, țineți minte că, atunci când puneți totul grămadă, piesele jucăriilor se pot amesteca, sparge sau pierde.

Încercați să simplificați curățenia, depozitând, pentru o vreme, unele jucării într-un sac menajer mare, care să nu stea la vedere. Copiii se vor bucura de jucăriile lor dragi „pierdute" când le vor vedea din nou (asta în cazul în care observă că lipsește ceva!).

Țineți minte că s-ar putea ca prichindelul să aibă prea multe jucării. Puteți să dați din jucării copiilor mai săraci. (Vezi „Ia-mi și mie!", pagina 156, pentru mai multe detalii despre acest subiect.)

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care este de acord cu autoarea și medicul pediatru Marianne Neifert („Dr. Mom"), care spune: „Curățenia este un mizilic... atâta vreme cât aveți standarde suficient de joase!"

Folosiți-vă simțul umorului și recurgeți la semne de avertizare haioase când chiar nu mai aveți răbdare.

Soacra lui Julie apărea de multe ori neanunțată la ușă. Julie închidea repede ușile la camerele în care era dezordine. După o vreme, s-a simțit atât de bine făcând așa, încât s-a hotărât să atârne mai multe semne pe uși... „Curățenie în desfășurare. Intri pe riscul tău", „Atenție, perfecționiștii nu au voie să intre" sau chiar „Catastrofă".

Miezul problemei

Învățați-vă copiii să vă ajute la curățenie. Puteți, de asemenea, să vă redefiniți idealul de curățenie în casă; puțină relaxare s-ar putea să vă ajute să găsiți mai mult timp pentru a vă bucura de copii!

Folosirea oliței și a toaletei

Întrebare: Fetița de doi ani și jumătate a prietenei mele s-a obișnuit complet cu olița, dar băiatul meu, care are aceeași vârstă, nu pare deloc interesat. Există un „moment propice" când trebuie să încep acest proces sau putem aștepta până când este el gata?

Răspuns: Deprinderea folosirii toaletei este un subiect controversat de multă vreme în societatea americană. Este clar însă pentru toată lumea că nu vă puteți face copilul să vrea să folosească olița, și cu atât mai puțin să o folosească la comandă. Cu toate acestea, chiar dacă socotiți că cea mai bună metodă este să așteptați ca inițiativa să pornească de la copil, nu este întotdeauna ușor pentru nervii *voștri*. Rudele și prietenii bine intenționați vă pot sfătui să vă „instruiți" copilul așa cum au făcut și ei cu copiii lor. Sau poate vă grăbiți să-l învățați cu olița pe cel mic înainte să i se nască un frățior sau înainte să meargă la o grădiniță care nu acceptă copiii cu scutece. În subiectul acesta se pot amesteca sentimente de competiție, vinovăție, rușine și stânjeneală, care pot duce la lupte inutile între părinți și copii. Încercați să fiți răbdători și să îl lăsați pe copil să aibă inițiativa, anticipând, pe parcurs, punctele critice.

Idei salvatoare

Mulți specialiști recomandă să așteptați până când copilul are cel puțin doi ani și jumătate înainte să începeți să-l învățați la oliță.

Căutați semnele care arată că cel mic este pregătit înainte de a începe să-l învățați cu olița. (Vezi secțiunea de mai jos.)

Explicați-i din timp copilului că „fetele și băieții mari" folosesc toaleta, nu scutecele.

Urmăriți copilul și indiciile că este pregătit. Perioada de deprindere cu toaleta poate fi mai scurtă și mai ușoară când copilul este motivat să renunțe la scutece.

Semne că cel mic este pregătit pentru oliță

- Copilului nu-i place să stea cu scutecul ud/murdar.
- Copilul anunță când este gata să facă pipi sau treaba mare.
- Copilul înțelege la ce folosește olița sau toaleta.
- Copilul rămâne uscat timp de câteva ore, până la următoarea schimbare a scutecului, sau are scutecul uscat după ce se scoală dintr-un somn scurt.
- Copilul are scaun la intervale regulate și previzibile.
- Copilul este curios cum folosesc alții toaleta și nu îl sperie așa ceva.
- Copilul își ridică și își dă jos pantalonii singur.

Nu uitați că intervalul de vârstă în care copilul deprinde folosirea toaletei este destul de larg; specialiștii socotesc că întregul interval dintre doi și cinci ani este firesc. Copiii

sunt pregătiți mental și fizic în grade diferite, în funcție de factori precum controlul mușchilor și conștientizarea propriului corp, de pildă.

Invitați copilul în baie în timp ce voi sau soțul/soția demonstrează „cum se face" și descrieți cu calm ceea ce faceți. Pentru un copil mai mic, un bun exemplu pot fi și frații mai mari, rude sau colegi de joacă (desigur, cu acordul lor).

> *Un băiețel era frustrat pentru că era un pic cam scund ca să ajungă la toaletă, iar dacă se suia pe un taburet, era prea sus. Dar când s-a urcat pe pantofii lui tati, a descoperit că avea înălțimea potrivită ca să „facă pipi" în vasul de toaletă din picioare, exact ca tati!*

Mergeți împreună să cumpărați oliță sau un colăcel de toaletă, dacă vi se pare că celui mic îi e frică să nu cadă în toaletă. Câțiva stropi reci pe fundulеț pot speria copiii și pot amâna pentru o vreme procesul de folosire a toaletei.

Hainele fac totul; îmbrăcați copilul mai degrabă cu pantaloni de trening decât cu salopetă sau pantaloni cu fermoar, curea sau cataramă. Va fi mult mai ușor și pentru voi, și pentru copil să scoateți sau să îmbrăcați hainele.

Când este cald afară, puteți lua olița și merge cu copilul în pielea goală în curtea din spate a casei. În felul acesta, copilul poate deveni conștient de senzația (bruscă, uneori) că îi vine „să facă" – fără riscul de a face pe podea, mobilă sau covor.

Lăsați copilul să tragă singur apa dacă vrea. Sunt copii cărora li se pare că excrementele sunt o parte prețioasă a lor și au nevoie de timp ca să se obișnuiască cu ideea că „realizarea" lor dispare odată cu apa trasă. Alții sunt atât de mândri, încât nu vor să tragă apa „până nu vede și tati", o problemă logistică atunci când tati lucrează până târziu!

Ajutați copilul să facă curat după un accident, „ca un băiat mare". Puneți-l să stea în picioare în baie, lângă toaletă, și ștergeți-l cu hârtie igienică, în loc să-l puneți în pat ca pe bebeluși ca să-l curățați.

Lăudați copilul. Recunoașteți sau felicitați-l atunci când vă spune că „îi vine să facă", când stă pe toaletă chiar dacă nu „face", când își dă jos și își ridică singur pantalonii, când aruncă hârtia igienică în toaletă și când se spală pe mâini.

Așezați copilul cu spatele la voi, stând călare pe toaletă, dacă nu aveți la îndemână o oliță. În felul acesta, nu mai poate cădea în toaletă!

Folosiți recompense. Țineți evidența progresului și includeți recompense. Sunt familii cărora li se pare că panourile de recompense sunt factori motivanți importanți, atâta vreme cât nu sunt foarte complicate.

Darla ne-a povestit despre prietena ei, Bonnie, care a început să-și pună fetița, Anna, pe oliță destul de devreme. Pentru că știa că Anna este înnebunită după abțibildurile cu sclipici, s-a trezit că începe să cumpere tone de abțibilduri cu personajele preferate de desene animate ale Annei. La masă, Bonnie a descris cu mândrie sistemul pe care îl pusese la punct: „Anna primește un abțibild dacă stă pe oliță, două dacă face

pipi și trei dacă face caca." Pe urmă, spre surprinderea prietenei sale, Bonnie a întrebat foarte serioasă: „Cam câte abțibilduri zici să-i dau dacă doar trage un vânt pe toaletă?" Prea uluită ca să mai răspundă, Darla a lăsat această decizie pe seama prietenei sale bine intenționate, dar puțin cam exagerate!

Încercați să înveseliți atmosfera – puțin umor nu strică!

Rex a pus câteva ținte în vasul de toaletă, pentru ca băiețelul său să le poată „ochi". A mers ca prin farmec! (Chiar și câteva picături de săpun pot deveni ținte amuzante pentru cei mici.)

Dați-i copilului sentimentul că este stăpân pe situație, lăsându-l și pe el să decidă când a terminat cu scutecele; rugați-l să pună deoparte scutecele de care mai are nevoie până când va trece la chiloțeii „de băiat mare". Pe urmă, așezați sub teancul respectiv o pereche de scutece în formă de chiloței sau chiar o pereche de chiloței adevărați, ca să poată vedea ce va îmbrăca după ce renunță la scutece. Țineți scutecele la vedere și amintiți-i des de „promisiunea" făcută. (Ideea aceasta nu funcționează la toți copiii, dar, pentru un copil care este „pe aproape", ar putea reprezenta pasul final spre reușită.)

Anticipați accidentele și, atunci când se întâmplă, asigurați copilul că nu e nimic grav; și pregătiți-vă pentru spălat rufe la greu în perioada următoare.

Caroline își amintește: „Când l-am văzut pe Nolan că vine din nou la mine mânjit tot de caca, primul instinct a fost să strig: «Iar?!» Dar m-am uitat în ochii lui și am reușit să mă stăpânesc. Am tras aer în piept și am reușit să zic: «Nu s-a întâmplat nimic, dragule.

Toată lumea mai are accidente din când în când. O să ajungi și la oliță data viitoare.» Am văzut o umbră de ușurare pe fețișoara lui îngrijorată. După câteva zile, s-a apropiat de mine cu un mers crăcănat, de parcă ar fi călărit de câteva ore bune, și mi-a spus sigur de el: «Mami, mai ții minte când ai zis că toată lumea are accidente și că nu e nimic grav?» Cum mai puteam să îl cert după vorbele astea?"

Abțineți-vă să pedepsiți copilul când are un accident sau să-l țineți în hainele murdare ca să-i „dați o lecție"; pur și simplu, nu este de niciun folos și poate fi de-a dreptul traumatic pentru copil.

Înțelegeți că mulți copii pot fi atât de prinși de joacă, încât să ignore nevoia de a „face", mai ales dacă se joacă afară, departe de toaletă. Un cronometru fixat să sune la intervale regulate v-ar putea ajuta să le amintiți de acest aspect fără să-i cicăliți sau să faceți mare tam-tam pe tema asta, spunându-le doar: „Pauză! Acum stăm pe oliță!" Sunt familii cărora li se pare mai ușor să aibă mai multe olițe, pe care să le pună în fiecare cameră sau chiar și afară.

Dacă cel mic se împotrivește și nu vrea să stea la oliță, nu insistați. Evitați luptele de putere dintre voi. Mulți specialiști sunt de părere că, dacă obligați să folosească olița un copil care nu vrea, nu faceți decât să înrăutățiți situația.

Trebuie să știți că, pentru unii copii, folosirea toaletei este un proces care se petrece în mai multe etape și care necesită înțelegere și răbdare din partea părinților. Unii copii învață să facă pipi la oliță înainte să facă și treaba mare (sau invers).

Rose își amintește cum fratele ei, Stuart, care avea aproape cinci ani, folosea toaleta numai ca să facă pipi. „Știa când se apropia momentul să facă treaba mare și se furișa într-un colț. Dacă îl întreba cineva: «Stuart, vrei să mergi la baie? Hai să încercăm să stăm pe toaletă», el se smiorcăia: «Lasă-mă în pa-ce! Lasă-mă în pa-ce!" în timp ce se scremea și se schimba la față. După aceea, reapărea nonșalant, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat, deși mirosea cam urât și pantalonii îi erau vizibil umflați la fundulețț." După ce părinții au încetat să facă crize pe tema toaletei, Stuart a început, treptat, să meargă singur la toaletă pentru treaba mare. Mami și tati îi acordau numai atenție pozitivă și îl felicitau pentru reușită.

Așteptați-vă ca micuțul să rămână uscat mai întâi pe timpul zilei, și apoi pe timpul nopții, câteodată vreme de câteva luni sau chiar câțiva ani. (Notă: Specialiștii consideră că făcutul în pat noaptea – enurezisul – nici măcar nu este o problemă până la vârsta de șase ani. Pentru mai multe informații, trimiteți e-mail la info@pocketparent.com sau vizitați site-ul www.pocketparent.com.)

De obicei, fetele învață să folosească mai repede toaleta decât băieții, dar nu întotdeauna.

Trebuie să știți că regresul este normal în perioade stresante ca mutatul din casă, boala, moartea, divorțul sau nașterea unui frățior. Înțelegerea și compasiunea voastră îl vor ajuta pe copil mai mult decât orice să revină la „obiceiurile bune" de dinainte.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte căruia i-a venit să o sugrume pe norocoasa mamă care mărturisește infatuată: „Chiar nu înțeleg ce atâtea discuții! Într-o zi, fata mea pur și simplu mi-a spus: «Nu mai vreau scutece!» și gata, asta a fost!"

Puteți să mai introduceți o dată în uz scutecele în caz de regres al copilului. Nu înseamnă că sunteți un părinte ratat dacă sunteți nevoiți să mai renunțați pentru o perioadă la chiloțeii de „fetiță mare" ai fiicei voastre. La urma urmei, s-ar putea să vă fie mai ușor să schimbați scutecele decât să faceți curat după fiecare accident.

Țineți cont de opiniile pro și contra scutecelor în formă de chiloței. Deși unele familii îi socotesc o invenție bine-venită, sunt destul de scumpi și vă puteți întreba dacă cel mic nu primește cumva mesaje contradictorii. Dacă chiar sunt chiloței de „băiat mare", de ce poate să facă pipi în ei? Îi amintesc copilului că a avut un accident sau îl mențin atât de uscat, încât copilul abia își mai dă seama că s-a udat?

Una din vecinele lui Caroline îi punea copilului său – care folosea, în mod normal, toaleta – scutece în formă de chiloței atunci când plecau la drum lung, pentru cazul când nu găsesc unde să oprească. Cu toate acestea, Caroline a hotărât să nu îi folosească deloc, din pricina mizeriei pe care o presupuneau.

„N-o să uit niciodată cum am stat odată într-o toaletă publică și am încercat să desfac cu grijă marginile perforate ale chiloțeilor-scutec, de teamă să nu mânjesc totul cu caca moale. După isprava asta, mi-am dat seama că nu îi scosesem lui Sean pantofii, șosetele și pantalonii, ca să pot să îi pun alți chiloței! Ce groaznic! Un scutec clasic mi-ar fi făcut viața mult mai ușoară."

Miezul problemei

Nu vă mai faceți griji; indiferent ce s-ar întâmpla, copiii voștri vor învăța să folosească toaleta la timp – cu mult înainte să „ia viața în piept".

Luptele pentru putere

Întrebare: Băiatul meu nu are nici măcar cinci ani, dar tot ceea ce face se transformă într-o luptă pentru putere. Când l-am prins la borcanul cu covrigei înainte de masă și i-am spus: „Nu, ne pregătim să punem masa. Covrigeii o să-ți taie pofta de mâncare", el mi-a spus: „Nu au grăsimi!" Am spus: „Nu contează!" Mi-a răspuns: „Când a venit Alex pe la noi, ne-ai lăsat să mâncăm covrigei chiar înainte de masă." Am spus: „A fost o ocazie specială", iar el a zis: „De ce a fost o ocazie specială?" și am ținut-o tot așa. Vreau să reduc la minimum luptele pentru putere, dar am senzația că negociez cu un mic avocat. De unde să încep?

Răspuns: Multe situații obișnuite din viața de zi cu zi, care au de-a face cu rivalitatea dintre frați, ora de masă, ora de culcare, mersul la toaletă, strânsul jucăriilor sau chiar spălatul pe cap și pe dinți, se pot transforma în adevărate lupte pentru putere. Ca părinte, trebuie să „știți" când să vă lansați într-o confruntare și când nu. Nu uitați că vorbele pe care le folosiți pentru a vă exprima dorințele pot influența foarte mult felul în care reacționează copilul. Când acesta simte că sunteți de partea lui, și nu împotrivă, vor dispărea de la sine și furia, și tensiunea, și chiar gelozia. Cu toate acestea, părinții trebuie, în același timp, să decidă când să

„facă pe judecătorii" în fața micilor „avocați" și să nu se abată de la lege!

Idei salvatoare

Când copilul țipă la voi, evitați să țipați și voi – nu faceți decât să turnați gaz peste foc.

Descrieți exact ce vedeți – și nimic altceva!

Când a intrat în sufrageria murdară, Stephanie a început să spumege de nervi. A țipat la fetița ei, Emma: „Nu pot să cred că iar ai făcut mizeria asta! E ca la porci! Strânge imediat hârtiile alea de bomboane, altfel ți-arăt eu ție!" În loc să ajute, Emma i-a răspuns: „Nu acum, nu mi-am terminat programul." Stephanie era foc și pară. A tras aer în piept și și-a dat seama că a abordat greșit situația. Așa că a plecat din cameră câteva minute, ca să-și revină. Când s-a întors în cameră, i-a spus liniștită Emmei: „Văd hârtii de bomboane peste tot. Oare știe cineva unde se pune gunoiul?" Emma s-a uitat la ea și a răspuns: „La coșul de gunoi, mami!" și s-a ridicat veselă să le arunce.

Dacă formulați situația în cât mai puține cuvinte posibil, aveți mai multe șanse să fiți auziți.

Folosiți enunțuri la persoana întâi pentru a descrie ce simțiți.

„Mă deranjează să văd mizeria asta."

Spuneți ce trebuie făcut.

„Ambalajele stau la gunoi."

Puteți recurge la bilețele, semne sau chiar poezioare pentru a vă transmite mesajul, fără să mai fie nevoie să țineți discursuri interminabile. Discutați-le împreună cu copiii: veți descoperi cu uimire că își amintesc fiecare cuvânt, deși nu știu să citească.

„Bombonică dulce, bună, numai când e curat lună"
sau „Hârtia la gunoi, ca să nu stau cu gura pe voi!"

Puteți evita o confruntare directă dacă spuneți: „Da, imediat după ce..." în loc de obișnuitul „Nu!" – și transmiteți același mesaj.

Îndrumați copilul dacă vedeți că nu se achită mulțumitor de treaba încredințată. Dar fiți, în același timp, dispuși să vă coborâți temporar standardele, pentru a recunoaște importanța „procesului", și nu a produsului final.

Încercați să numărați, ca să-i dați de știre copilului că „nu glumiți" (unu-doi-trei sau până la zece). Nu merge de fiecare dată și cu toți copiii, dar uneori pică la fix. (Este o metodă foarte eficace dacă ați încercat-o deja o dată și dacă imediat după aceea ați pus în practică o consecință.)

Avertismentele înainte de trecerea de la o activitate la alta pot ajuta la reducerea luptelor pentru putere.

Încercați să nu puneți întrebări cu răspunsuri de genul „da/nu" dacă un „nu" este inadmisibil. (Dacă puneți o astfel de întrebare, v-ați ales garantat cu o confruntare deschisă.)

Îngăduiți-i copilului să-și imagineze tot ce nu poate avea în realitate.

În speranța că va evita obișnuitele lacrimi și crize de furie la plecarea din parc, Nancy a încercat într-o zi o abordare nouă. I-a spus calmă copilului ei: „Janey, pun pariu că ai vrea să stai în parc toată ziua!" Janey a dat aprobator din cap, cu un zâmbet larg. „Știu, iubito, că dacă ai avea timp, ai construi o grămadă de castele din nisip... poate chiar o sută de castele, până umpli toată groapa cu nisip!" În tot acest timp, mama și fetița se apropiau de mașină fără nicio împotrivire. Ținând-o de mână pe Janey, mama a continuat să-i spună: „Ești o artistă minunată!" (E așa de bine și ușor când îți funcționează o strategie!)

Oferiți-i copilului posibilitatea de a repara ce a greșit.

Când Nolan, frustrat că nu-și poate face mai înalt turnul de la castel, a început să țipe, Caroline l-a ridicat calmă de la masă și i-a spus să plece până se liniștește: „Te aștept aici, la masă. Când te liniștești și poți să vorbești cu mine fără să țipi sau să spui vorbe urâte, poți să te întorci și terminăm amândoi castelul." Imediat ce Nolan s-a întors cu o față spășită, Caroline l-a primit cu căldură și nu a făcut în mod deliberat nicio referire la comportamentul lui anterior.

Găsiți o cale de a vă sustrage dintr-o confruntare deschisă pe cale să înceapă.

O mămică „iute la mânie" și soțul ei au pus la punct un sistem care să-i ajute atunci când relația cu copiii scapă de sub control. Ori de câte ori tata observa că cei mici o înnebuneau de cap pe mamă și se anunța o ceartă, începea să scoată un sunet puternic de sorbit, pentru a o anunța pe mamă că se lăsa „absorbită" de

o luptă pentru putere. Mama pricepea mesajul și, de obicei, părăsea încăperea, lăsându-l pe soț să preia ștafeta. Când situația era inversă, mama folosea aceeași tehnică pentru a-l anunța pe tată și prelua ea ștafeta.

Simțind că, pur și simplu, își iese din minți, Laurie s-a oprit și i-a spus fiicei sale: „Nu pot să vorbesc acum cu tine. Am prea multe pe cap și trebuie să mă odihnesc. Vreau să mă întind puțin... singură!"

Dacă amenințați și dați ordine, vorbiți urât și dați vina pe copii, nu faceți decât să turnați gaz peste foc și vă subminați singuri încercarea de a evita un conflict deschis. Retrageți-vă, reveniți-vă și încercați să analizați în mod obiectiv lupta pentru putere care s-a iscat.

Țineți minte că, atunci când copilul este obosit, s-ar putea să vă arunce unele dintre cele mai grele insulte de care este în stare. Este necesar să îi limitați acțiunile, dar, în același timp, să arătați că îi înțelegeți și îi acceptați sentimentele de furie, ajutând, în felul acesta, la calmarea situației explozive.

Decideți să vă ocupați de problema în chestiune într-un moment mai liniștit, nu când spiritele sunt încinse. Dacă decideți să nu vă înfruntați pe moment, evitați o luptă de putere. Liniștiți-vă cu gândul că lecțiile adevărate se învață în timp.

Vorbiți despre conflict mai târziu, într-o discuție particulară cu copilul, stabilită de comun acord, sau într-un consiliu de familie în care puteți reanaliza situația și găsi împreună soluții. Nu uitați, deosebirea dintre bine și rău este un proces care necesită timp.

Permiteți-i copilului să propună soluții pentru următoarea dată când mai apar situații similare. În felul acesta, învață să înțeleagă că sentimentele și opiniile sale contează. Cu toate acestea, nu uitați că voi, ca părinți, aveți responsabilitatea finală de a stabili reguli și de a le pune în aplicare.

Înțelegeți că, în general, comportamentul unui copil are ca scop atragerea atenției. Uneori nu contează dacă țipați, urlați, amenințați sau criticați; dacă nevoia de atenție a copilului este suficient de mare, comportamentul va persista chiar dacă atenția obținută este doar una negativă.

Întrebați-vă în fiecare zi dacă îi acordați copilului mai multă atenție pozitivă decât negativă, și dacă este așa, străduiți-vă din răsputeri să schimbați situația. Arătați că apreciați comportamentele care doriți să continue și evitați să reacționați exagerat la comportamentele care ați vrea să dispară.

Conștientizați temperamentul vostru și al copilului. Aveți stiluri care se completează reciproc sau care, dimpotrivă, tind să intre în conflict?

> *La o conferință, dr. Ann McCartney, specialistă în psihologia copilului, i-a întrebat pe părinți: „Cum se potrivește temperamentul sau stilul vostru cu cel al copilului? Credeți că poate explica faptul că sunteți mai puțin toleranți cu anumite trăsături de caracter sau comportamente? Cunoașteți-vă propriile «puncte vulnerabile» ca părinți și conștientizați modul în care acestea vă influențează așteptările."*

Gândiți-vă la propria investiție emoțională în probleme comune ale copilăriei. De exemplu, dacă pentru voi este

foarte important ca puștiul să deprindă folosirea toaletei de la o anumită vârstă, aveți grijă că „entuziasmul" vostru poate fi interpretat ca presiune și poate aprinde scânteile unei lupte pentru putere.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care și-a pierdut vreodată controlul și care s-a trezit prins, uneori, într-o luptă fără ieșire cu copilul.

Înțelegeți că cei mici trec prin multe etape de dezvoltare (lingvistice, de coordonare motorie fină și grosieră și de abilități de gândire); multe probleme nesuferite dispar de la sine când le vine vremea.

Dacă ați folosit o anumită strategie – țipatul, mituirea, explicațiile – care vedeți că nu funcționează, este timpul să încercați altceva!

Miezul problemei

Nu uitați că, într-o luptă pentru putere, nu există câștigător. Oricât de dificil este, atunci când nici voi, nici copilul nu mai gândiți rațional și spiritele sunt încinse, e bine să arătați că îi înțelegeți într-o anumită măsură punctul de vedere în loc să lăsați situația să se inflameze.

Stima de sine

Întrebare: Ce pot face pentru a creşte un copil responsabil, adaptat lumii în care trăieşte şi care se simte bine în propria piele?

Răspuns: Odată cu timpul, copiii încep să înţeleagă cine sunt şi care este „locul" lor pe lume. Copiii ajung să se valorizeze dacă simt că sunt preţuiţi şi iubiţi necondiţionat de persoanele cele mai importante din viaţa lor. Când părinţii creează un mediu în care copiii sunt preţuiţi şi iubiţi aşa cum sunt, pe măsură ce cresc, le vine tot mai uşor să-şi exprime părerile, să ia decizii, să rişte şi să înfrunte greutăţile vieţii.

Idei salvatoare

Faceţi-vă timp să-i oferiţi fiecărui copil preţ de câteva minute pe zi întreaga voastră atenţie. (Vezi capitolul „Nu mă ascultă!", pagina 199, pentru sugestii despre modalităţi de a comunica eficient.)

Arătaţi-i copilului că apreciaţi şi înţelegeţi sentimentele lui, chiar dacă nu sunteţi de acord cu el. Explicaţi-i că oamenii pot avea sentimente diferite, fără ca unele să fie corecte şi altele, greşite. Dar nu uitaţi, faptul că înţelegeţi

sentimentele copilului nu înseamnă să îngăduiți comportamente inadmisibile.

Când băiețelul de trei ani al lui George a început să se smiorcăie: „Da' eu nu vreau să mă spăl pe dinți", primul gând al lui George a fost să-i răspundă: „Bineînțeles că te speli pe dinți. Doar nu vrei să faci carii, nu-i așa?" Dar s-a gândit, apoi, să încerce o abordare mai înțelegătoare, deși la fel de fermă. „Văd că ești obosit și sunt sigur că ți-ar plăcea să te bagi direct în pat. Dar trebuie să ne spălăm pe dinți ca să fim sănătoși", a spus el și l-a luat pe băiețel de mână, îndreptându-l spre baie.

Ori de câte ori e cazul, cereți-i părerea și copilului (dacă e nevoie, oferiți-i câteva variante acceptabile pentru voi). În felul acesta, îl încurajați să gândească singur și să știe că opinia lui este prețuită – ceea ce îi dă un sentiment de control. (Abordarea aceasta este eficientă mai ales în cazul întrebărilor dificile sau atunci când aveți nevoie de ceva timp pentru a da un răspuns.)

Când Caroline și-a întrebat copilul ce crede că ar trebui să facă în continuare, Nolan a răspuns entuziast: „Bicicleta, mami!" Caroline a răspuns: „Ta-tam! Încă o idee bună de la Nolan Patrick Winkler!" După o vreme, băiatul s-a simțit încrezător să spună: „Mai am o idee bună, mami!"

Arătați-i copilului iubire necondiționată. Copiii care se simt apreciați și iubiți au mai multe șanse de a fi fericiți și de a se purta mai frumos.

Gabe își face timp în fiecare zi pentru a spune câteva vorbe bune și ceea ce el numește „uite-așa". Din când

în când, își îmbrățișează băieții sau le oferă ceva bun „uite-așa" – cu alte cuvinte, fără un motiv anume, ci doar pentru că îi iubește. Iubirea lui nu este plata unui comportament bun, ci se oferă necondiționat, chiar și în zilele foarte proaste.

Stabiliți limite consecvente și ferme, care să-i permită copilului să învețe că lumea este previzibilă. Acest lucru înseamnă și punerea în aplicare a unor consecințe adecvate pentru un comportament nepotrivit. Copiii mici testează, de foarte multe ori, limitele, dar ei au, de fapt, un sentiment de siguranță când știu că părinții dețin controlul. (Vezi „Strategii pozitive de disciplinare" de la pagina 27 pentru mai multe informații despre importanța limitelor.)

Ocupați-vă, în mod direct, de comportamentul nepotrivit al copilului, fără să-i jigniți caracterul.

Roberta, o mămică răbdătoare, se făcea înțeleasă spunând ferm: „Nu e voie să lovești. Stai lângă mine până te calmezi", și nu: „Ești o fetiță foarte rea! Ești cel mai urâcios copil din parc!"

Folosiți cuvinte de apreciere concrete, nu generale. Când copilul observă că remarcați eforturile lui de a se purta frumos, e mult mai probabil să repete aceste eforturi.

Când băiatul său de patru ani și-a strâns, în cele din urmă, jucăriile, în loc să strige „Bravo!" din altă cameră, Dylan a făcut altceva. A venit în camera de joacă și s-a uitat bine în toate părțile. Pe urmă a spus: „Excelent, Micah! Îmi place cum ai aranjat cuburile. Cred că ți-a luat o grămadă de timp să le pui pe toate la locul lor. Asta numesc eu organizare!" Micah radia de fericire că tatăl lui a observat cât a muncit.

Nu uitați că laudele nesincere sau oferite fără discriminare pot face să se piardă efectele pozitive ale felicitărilor adevărate.

Laudele — trucuri și sfaturi

Pentru mulți părinți, este o adevărată „revelație" faptul că lauda dată cu chibzuință poate fi, de-a lungul timpului, o tehnică de disciplinare mai eficientă decât o pedeapsă administrată imediat după un comportament nepotrivit.

- Lăudați cu moderație. Unul dintre cele mai puternice instrumente de disciplinare pe care le pot folosi părinții în primii ani de viață ai copilului este să îi aprecieze comportamentul. *Prea puțină laudă* în această perioadă îl poate împiedica pe copil să înțeleagă ce e bine și ce e rău, precum și să-și dezvolte stima de sine. Pe de altă parte, pe măsură ce copilul crește, *prea multe laude* îl pot face pe cel mic să devină dependent de atenția altora pentru a avea încredere în el, ceea ce înăbușă dezvoltarea simțului interior al valorilor. Laudele rezonabile însoțesc, în mod firesc, așteptările rezonabile, cărora cei mai mulți copii le pot face față.
- Lăudați copilul pentru ceva anume, nu în general: „Ai pus foarte frumos șosetele în sertar" este mai bine decât „Ce fetiță cuminte!".
- Lăudați mai mult efortul decât rezultatul. Copiii care sunt lăudați pentru efortul lor sunt mult mai dispuși să repete comportamentul respectiv. „Mulțumesc, te-ai ostenit foarte tare să freci vopseaua de pe masă." Afirmația nu face referire la faptul că au mai rămas urme de vopsea. Observați că, dacă ați fi adăugat

„dar...", tot ce ați spus înainte și-ar fi pierdut efectul pozitiv. („Mulțumesc, te-ai ostenit foarte tare să freci vopseaua de pe masă, dar n-ai curățat bine la colțuri.") Cu toate acestea, puteți să transmiteți același mesaj dacă vă opriți puțin după ce ați lăudat eforturile copilului și spuneți pe urmă: „E mai greu să cureți colțurile. Hai să le facem împreună."

- Cuvintele de laudă trebuie să vă reflecte valorile: este una dintre cele mai bune metode de a vă învăța copilul valorile la care țineți. De exemplu, spuneți: „Am văzut ce răbdător și hotărât ai fost când ți-ai construit adăpostul care-ți place. Cred că ești foarte mândru de tine", în loc de un simplu „Bravo". Din nou, e nevoie de chibzuință din partea voastră.
- Cuvintele de laudă trebuie să scoată în evidență calitățile copilului: „Desenezi foarte frumos. Sunt covins că știi exact ce culori îți trebuie pentru hârtia asta." Cuvintele pe care le folosiți reflectă încrederea voastră în calitățile copilului și de multe ori îl motivează să facă o activitate de care e mândru.
- Evitați să lăudați folosind superlative de genul „cel mai bun", „cel mai deștept" sau „cel mai drăguț": deși sunt cuvinte pozitive, folosirea lor frecventă poate deveni, de fapt, o presiune asupra copilului, care va încerca să atingă „perfecțiunea" sau standardele voastre excepționale, pe care simte că le pretindeți de la el. Deși mulți părinți cred că astfel de cuvinte dezvoltă stima de sine a copilului, efectul este adesea exact contrariul. Copilul căruia i s-a spus mereu că *este cel mai bun* crede, de obicei, că toți așteaptă ca el *să fie cel mai bun* tot timpul... o povară destul de greu de dus.

- Cuvintele de laudă trebuie să fie cuvinte asupra cărora copilul are un anumit control, de exemplu „creativ", „amuzant", „artistic", „de ajutor", „bun" sau „sincer". De exemplu: „Mi-a plăcut că ai fost sincer și ai recunoscut că tu ai spart fereastra." În acest fel, părintele poate îndruma copilul să facă deosebirea dintre bine și rău fără să îl preseze sau să îl critice.

Jucați pe roluri situațiile dificile sau nefamiliare, pentru a-i da copilului siguranța și confortul de a ști ce să facă sau la ce să se aștepte. (Vezi secțiunea despre jocul de rol de la pagina 41 pentru mai multe idei.)

Ajutați-vă copilul să învețe și alte strategii de rezolvare a problemelor în afară de a cere ajutorul unui adult.

Nate, în vârstă de cinci ani, avea probleme la grădiniță în pauze. Un copil mai mare tot râdea de el de când Nate recunoscuse că lui îi place Barney. Mai multe nopți la rând, înainte de culcare, Nate și mama lui au discutat despre diverse modalități de a face față sâcâielii copilului aceluia. Putea, de exemplu, să îi dea dreptate și, astfel, să nu-i mai dea apă la moară: „Da, îmi place Barney foarte mult." Sau să spună „Și ce?", arătându-i, astfel, copilului aceluia că nici nu-i păsa de tachinările lui. Sau putea să zâmbească cu toată gura la el și să-i spună: „E așa amuzant. Mă faci să râd!" Au exersat, pe rând, aceste strategii mai bine de o săptămână. După ce Nate a căpătat mai multă încredere și a pus în aplicare o parte din aceste strategii, copilul respectiv a încetat să-l mai necăjească. La sfârșitul săptămânii, Nate a intrat alergând în casă și i-a povestit fericit mamei cum a rezolvat situația!

Respectați străduințele copilului vostru; are atâtea de învățat!

Frank și-a pierdut răbdarea văzându-și fetița de cinci ani cum se chinuie să-și încheie bluza la nasturi și primul impuls a fost să spună: „Lasă-mă pe mine." Dar s-a abținut, s-a gândit o clipă și a spus: „E greu cu nasturii când ai degețele așa mici." Fetița s-a oprit. Încurajată să mai încerce o dată, i-a zâmbit tatălui înțelegător.

Oferiți-i copilului o dovadă concretă a progreselor sale. Arătați-i câteva realizări artistice ale sale sau puneți o casetă ori un film mai vechi, în care se poate auzi sau vedea când era mai mic și poate înțelege ce mult a progresat în abilitățile sale motorii și de comunicare.

O logopedă a avut o idee minunată. I-a dat lui Blakely, un băiețel de cinci ani, câte o agrafă colorată de hârtie pentru fiecare cuvânt pe care a învățat să-l pronunțe corect. La sfârșitul anului, au înșirat toate agrafele și s-au minunat când au văzut că lanțul ajungea până pe hol! „Mamă, ce deștept sunt!", a exclamat Blakely.

Explicați-i copilului că toată lumea greșește din când în când. Important este să înțelegem că greșelile sunt un prilej de a învăța.

Când băiatul său de cinci ani a devenit tot mai dezamăgit de faptul că nu putea să scrie cu litere de tipar, Caroline i-a spus anecdota ei preferată despre Thomas Edison. „Nu uita, Sean, au existat sute de încercări înainte ca Thomas Edison să inventeze un bec care să funcționeze. Ia gândește-te ce întuneric ar

fi acum dacă Edison s-ar fi dat bătut și n-ar mai fi făcut nimic!"

Încercați să vă concentrați atenția asupra părților sale pozitive – un lucru nu întotdeauna ușor, mai ales dacă aveți un „copil dificil". Chiar dacă, în unele zile, va trebui să vă scormoniți bine creierii ca să găsiți ceva bun la el, merită întotdeauna să faceți acest efort!

Familia Kelly joacă „hai să spunem ceva drăguț despre cineva" când au consiliul de familie. Toți fac, pe rand, înconjurul mesei și spun ceva drăguț despre persoana de lângă ei. Nimeni nu are voie să amintească ceva supărător sau urât despre altă persoană în timpul jocului. E uimitor cât de molipsitor poate fi – sora este atât de uimită să-și audă fratele spunând ceva frumos despre ea, încât face tot posibilul să-i întoarcă un compliment.

Ajutați-vă copilul să se simtă important de la o vârstă fragedă, punându-l să facă treburi speciale în cadrul familiei. (Vezi „Treburile casei", pagina 77, pentru mai multe informații despre cum să începeți.)

Respectați temperamentul individual al copilului și etapa de dezvoltare în care se află; lăsați-l pe copil să stabilească ritmul.

Băiatul lui Caroline era timid și se ținea numai după ea când era mic, așa că, atunci când i-a văzut afară pe copiii vecinilor, primul ei impuls a fost să-l ia, pur și simplu, pe sus și să dea fuga cu el peste drum, să socializeze. Dar Nolan scâncea: „Nu vreau să mă duc!" Se ascundea după copaci, se uita cu coada ochiului la copii. Pe măsură ce a trecut timpul, a reușit să le

facă politicos cu mâna. A trecut aproape un an până a reușit să li se alăture la joacă. Caroline a simțit că, dacă l-ar fi forțat să socializeze înainte ca el să fie pregătit, băiatul ar fi devenit și mai neprietenos – iar ea, între timp, și-ar fi distrus nervii!

Recunoașteți calitățile copilului și bucurați-vă de ele în loc să încercați în permanență să-i „îndreptați" defectele! Dacă îi oferiți copilului suficiente prilejuri pentru a-și dovedi calitățile, îl puteți ajuta să capete încrederea de care are nevoie pentru a aborda activitățile la care se pricepe mai puțin.

Evitați să vă comparați copilul (sau pe voi înșivă) cu alții, fie în favoarea, fie în defavoarea lui (sau a voastră); copilul trebuie să știe că este prețuit pentru ceea ce este el. (Vezi „Compararea și etichetarea copiilor", pagina 87, pentru mai multe sfaturi.)

Dați-i copilului sentimentul propriului trecut; povestiți-i lucruri interesante despre familia voastră mare și despre trecutul ei. Rugați-vă rudele să îi povestească diverse evenimente din viața lor sau din viața bunicilor, inclusiv de unde au venit aceștia.

O grupă de grădiniță a făcut o lecție despre familie. Ca temă, educatoarea a rugat fiecare părinte să-l învețe pe copil o povestioară amuzantă de familie. A doua zi, copiii și-au spus fiecare cu mândrie povestioarele. Au vorbit despre cele mai amuzante întâmplări din copilăria părinților sau bunicilor lor. Au fost atât de entuziasmați de poveștile auzite, încât le-au repetat și acasă, la masa de seară. Toate familiile s-au bucurat să afle câte ceva în plus despre ceilalți.

Educatoarea a spus că a fost lecția care i-a distrat cel mai tare pe copii în acel an și până și copiii timizi au fost bucuroși să-și spună poveștile auzite acasă.

Faceți-vă timp să sărbătoriți și să vă simțiți bine împreună, ca familie. Stabiliți obiceiuri proprii, ritualuri și tradiții pe care să le așteptați toți cu nerăbdare. Dacă nu vă trece nimic prin cap, întrebați-vă copiii. Dacă au făcut cândva ceva ce le place, e foarte probabil să mai vrea să facă. Puteți, de asemenea, să sărbătoriți lucruri mărunte de fiecare zi.

Invitați-vă copilul în lumea voastră; povestiți-i despre lucrurile care vă entuziasmează, despre pasiunile și cunoștințele voastre. Aveți șanse ca „timpul cantitativ" petrecut împreună să devină cu adevărat „timp calitativ".

Apreciați lumea copilului; luați în serios preocupările și interesele sale, oricât de nesemnificative, plicticoase sau repetitive vi s-ar părea.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a fost tentat să-i spună copilului „tăntălău", „papă-lapte", „nătăfleț" sau „moșmondilă". Nu uitați că astfel de vorbe pot fi ușor interpretate de copil ca jigniri dure.

Din când în când, lăudați-vă singuri; lăsați copilul să vadă că vă mândriți cu realizările *voastre*.

Înțelegeți că poreclele „inofensive" sau tachinările care vouă vi se par amuzante lui i se pot părea cu totul altfel. Dacă vă roagă să vă opriți, ascultați-l!

Încercați să vedeți lucrurile din perspectiva copilului; nu uitați că părerea lui despre lume se bazează pe capacitatea lui de gândire și pe experiența sa limitată. (Vezi paginile 210-212 pentru „Cum gândește un copil între doi și cinci ani?")

Expuneți-vă copilul la diversitatea lumii înconjurătoare. Spuneți-i cât de minunat este că fiecare dintre noi este unic. Vorbiți-i pozitiv despre diferențele culturale, fizice și altele mai subtile dintre oameni. Copilul are, astfel, șansa să înțeleagă că nicio altă persoană nu este exact ca el și că el este demn de iubire așa cum este.

Miezul problemei

În cadrul unei structuri sigure, cu limite clare, încurajați opinia copilului și apreciați-i calitățile; pe măsură ce trăiește experiența succesului, va căpăta încrederea și bucuria care formează fundamentul unui sentiment pozitiv despre sine.

Anxietatea de separare

Întrebare: Mie și soțului meu ne-ar plăcea tare mult să ieșim noaptea în oraș, iar bunica este pregătită să stea cu copilul. Problema este că, ori de câte ori plecăm de lângă el, băiatul nostru țipă ca din gură de șarpe și o ia de la capăt cu scenele când ne întoarcem. Ce putem face pentru a-l ajuta să facă față despărțirii?

Răspuns: Anxietatea de separare este trăită, cu intensități diferite, de aproape toți copiii mici și preșcolari, și revine mai târziu în viață, când „copilul" vostru pleacă în tabără sau la facultate. În parte, pentru că toate tranzițiile sunt dificile, și, în parte, pentru că a trebuit să „țină" totul în el cât timp ați fost absenți, tot normal este ca băiatul vostru să „facă scene" când vă întoarceți. Cei mai mulți copii depășesc, în cele din urmă, această etapă. Între timp, puteți continua să vă asigurați copilul că vă veți întoarce și să încercați câteva strategii care să ușureze momentul de tranziție al plecărilor și întoarcerilor. (Vezi „Primele zile la grădiniță", pagina 139, pentru trucuri despre cum să vă ajutați copilul să se despartă de voi când merge la grădiniță.)

REACȚII IMEDIATE

- Încercați să nu cedați atunci când copilul face crize; acceptați faptul că răbdarea și înțelegerea voastră *vor fi* zdravăn puse la încercare și țineți-vă pe poziții.
- Rămâneți calmi (cel puțin în exterior) și vorbiți pe cel mai normal ton cu putință.
- Spuneți-i copilului că îl iubiți și subliniați că o să vă întoarceți. De vreme ce copiii au o noțiune foarte vagă a timpului, ar fi bine să faceți legătura între întoarcerea voastră și activități ale lor. De exemplu, puteți spune: „Mă întorc când se termină programul la grădiniță."
- Anxietatea de separare poate fi, adesea, ușurată dacă toată lumea pleacă de acasă în același timp. De exemplu, atunci când plecați la o întâlnire, copilul poate pleca în parc cu bona.
- Înainte să plecați, implicați copilul într-una din activitățile lui favorite. Chiar dacă va deveni isteric când plecați, bona va avea deja ceva la care să-l atragă pe copil după aceea.
- Arătați că înțelegeți copilul (dar nu încurajați comportamentul). Pe urmă, oricât de greu ar fi, îndepărtați-i mânuțele de pe piciorul vostru și luați-vă la revedere în mod obișnuit, făcându-i cu mâna, zâmbindu-i și spunându-i vorbe mângâietoare. Apoi plecați! Și nu vă mai uitați înapoi.

Idei salvatoare

Arătați că înțelegeți temerile copilului în loc să încercați să-l faceți să nu se mai gândească la ele.

Jan asculta în timp ce bona se chinuia să îi liniștească fiica înlăcrimată. „Becca, normal că nu se întâmplă nimic dacă pleacă și mami puțin. Știi cât de bine ne distrăm amândouă. Știu că îți place mult de tot să te joci cu mine." Jan a adăugat: „Iubito, știu că ești tristă și nu-ți place să vezi că eu și tati plecăm fără tine, dar o să ne întoarcem."

Când fiica de cinci ani a lui Gail a refuzat să fie „depusă" la o petrecere cu copii, Gail a înțeles. La urma urmei, ce părinte nu s-a apropiat temător de locul unei petreceri supraaglomerate și începute de câteva ore bune, întrebându-se cu cine oare să schimbe o vorbă? Când Rachel a insistat că nu vrea să rămână la eveniment, Gail s-a așezat lângă ea. După un sfert de oră, Rachel se distra și nu a mai deranjat-o să rămână la petrecere fără mami.

Dați-i copilului o șansă să decidă când este gata să se despartă de voi și să se alăture unui alt grup.

Nolan era foarte reticent și nu a vrut să participe la jocurile celorlalți când a ajuns, împreună cu mama lui, la ziua de naștere a verișorului său. În loc să se alăture adulților din cealaltă cameră, Caroline l-a luat în poală și i-a spus cu blândețe: „Mamă! Asta da distracție. Vrei să te uiți mai întâi la ei? Când crezi că ești gata, poți să mergi și tu."

Explicați-i copilului că vă veți întoarce și spuneți-i acest lucru într-un mod pe care el să-l înțeleagă ușor.

Caroline i-a spus lui Nolan: „Mami are nevoie să petreacă singură puțin timp cu tati, așa că luăm masa în oraș. Mă întorc înainte să te culci." Se temea că, dacă îi va spune că se întoarce la ora opt, Nolan avea s-o întrebe pe bonă din cinci în cinci minute „S-a făcut opt?". Ba mai rău, dacă intrau pe ușă la 8:15, fratele mai mare avea să le strige că au întârziat!

Încercați să îi lăsați copilului ceva tangibil, care vă aparține – o eșarfă, o fotografie cu voi, o felicitare pe care ați colorat-o pentru el, pentru a-l ajuta să facă față absenței.

Oferiți-i copilului ceva ce să aștepte cu nerăbdare la întoarcerea voastră, dacă e posibil.

Gail i-a spus lui Aaron: „O să mă întorc acasă la timp ca să te bag în pat și să-ți citesc povestea ta preferată."

Reggie i-a spus băiatului ei de trei ani: „Trebuie să lucrez până târziu, mai târziu decât ora la care te culci tu. Dar mâine dimineață când o să te trezești, o să luăm amândoi micul dejun și o să citim împreună paginile sportive."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a plecat din casa propriilor părinți cu un nod în gât, pentru că și-a lăsat copilul trântit pe jos și plângând, în timp ce bunica turna gaz peste foc și vă reproșa că nu ați plecat pe furiș, când copilul era atent la jucăriile lui.

Rezistați tentației de a vă „furișa" afară fără să vă luați la revedere de la copil. Mulți specialiști cred că cel mic se poate simți abandonat și trădat dacă vă caută și descoperă brusc și fără nicio explicație că nu mai sunteți.

Plecați imediat după ce v-ați luat la revedere. Pentru unii copii, un singur la revedere poate fi îngrozitor de stresant, deci nu prelungiți plecările.

Încercați să arborați o atitudine pozitivă, altfel copilul va simți ezitarea voastră și va ști că ceva nu este în regulă.

Calmați-vă un pic neliniștea dând un telefon acasă, ca să vedeți ce face copilul. Cel mai adesea, o să auziți că a încetat să mai plângă de îndată ce nu v-a mai văzut.

Cum să ușurați momentele de tranziție pentru copii

- Lăsați puțin timp în plus, ca să vă ajutați copilul să facă față unei tranziții dificile.
- Duceți-vă la o întâlnire de joacă, la bunica sau la creșă puțin mai devreme, ca să puteți sta cu copilul și să vă jucați cu el până când este acaparat de activitățile lui obișnuite.
- Rugați bona să sosească devreme și să antreneze copilul într-o activitate plăcută înainte ca voi să plecați de acasă.
- După ce duceți copilul la creșă, petreceți puțin timp cu el înainte să vă luați brusc la revedere. Uneori, este bine să vă trageți un scaun și, efectiv, să intrați în lumea copilului.

Creați-vă propriile ritualuri de familie pentru momentul plecărilor și folosiți-le de fiecare dată, pentru a-i da copilului sentimentul de siguranță.

Odată ajunsă la ușă, chiar înainte să plece, Eliza îi trimitea trei bezele băiețelului ei de trei ani. În fiecare dimineață înainte să plece la serviciu, soțul ei îl ruga întotdeauna pe băiatul mai mare să bată palma „ca să-i țină noroc toată ziua".

Amintiți-i copilului vostru că poate să-și îmbrățișeze obiectul preferat (o păturică, un animal de pluș sau altceva) înainte să plecați.

Înregistrați-vă pe o casetă cântând ceva sau citind o poveste și sugerați-i copilului să asculte caseta când sunteți plecați.

Ajutați-vă copilul să se obișnuiască treptat cu ideea de a merge la o întâlnire de joacă cu alți copii, dacă pare reticent.

Când copiii au început să-l roage pe Nolan să vină pe la ei după orele de grădiniță, acesta a refuzat. Bănuind că era suficient pentru o singură zi să stea singur, fără mama, la grădiniță, Caroline i-a invitat acasă pe un prieten al lui Nolan și pe mama acestuia. Când aceștia au întors invitația, Nolan nu a vrut să se ducă singur. Caroline l-a întrebat dacă poate să-l însoțească în prima vizită acasă la prietenul lui. Strategia a funcționat. Nolan a devenit, treptat, atât de entuziasmat, încât, într-o bună zi, pur și simplu a zbughit-o din clasă și a întrebat nerăbdător: „Mă lași să mă duc acum acasă la Brian... mă lași, mami, te rog?"

Înțelegeți că nu e ceva neobișnuit ca micuțului să-i fie dificil să se adapteze la schimbare, inclusiv la trecerea de la timpul petrecut cu voi la momentul plecării voastre, oricât de iubitoare sau haioasă ar fi persoana care vă ține locul.

Pregătiți copilul plimbat între casa mamei și cea a tatălui. Pentru a-i ușura aceste momente de tranziție, încercați să folosiți abțibilduri pe un calendar, astfel încât copilul să aibă senzația unui anumit control asupra vieții sale. În felul acesta, vizita nu va mai fi o surpriză. Încercați să înțelegeți sentimentele de stres și problemele apăsătoare cărora copilul trebuie să le facă față în această situație. Abțineți-vă să vă vorbiți „fostul" de rău în fața copilului; nu uitați, și el este părintele copilului vostru!

Miezul problemei

Pe măsură ce copilul crește și devine mai sigur pe el și mai sociabil, anxietatea de separare se va diminua; până atunci, însă, arătați că-i înțelegeți sentimentele și comunicați într-un mod care să fie sensibil, sincer și liniștitor.

Sexualitatea

Întrebare: Când este momentul potrivit să discut cu copilul meu de patru ani despre sex? Câteodată vorbește despre lucruri pe care nu sunt sigură că le înțelege.

Răspuns: Părinții vor ca micuții să se simtă bine în corpurile lor și să aibă o idee despre sexualitate. Mulți copii cu vârste între doi și cinci ani devin curioși în mod firesc și își explorează diverse părți ale corpului, deși într-o manieră mult mai inocentă decât o percepem noi, părinții. Țineți minte că înțelegerea chestiunilor sexuale este un proces treptat. Timpul potrivit pentru a aborda această problemă este momentul când se pun întrebări. Încercați atunci să răspundeți cât mai simplu și mai sincer cu putință. Puteți foarte bine să descoperiți că cel mic folosește cuvinte al căror înțeles nu îl pricepe. Dacă sunteți luați pe nepusă masă și nu sunteți siguri ce să spuneți, răspundeți-i copilului: „Aș vrea să-ți răspund la întrebarea asta, dar trebuie să mă mai gândesc puțin."

Idei salvatoare

Învățați copilul și fiți voi înșivă un exemplu de ce înseamnă viață privată, intimitate și limite personale. „Normalitatea"

diferă foarte mult de la o familie la alta. Consecvența acțiunilor voastre va diminua confuzia copilului.

Respectați curiozitatea copilului, dar mențineți-vă, în același timp, intimitatea de adulți. Alegeți o abordare care să permită răspunsuri verbale la curiozitatea copilului, dar care să evite vederea sau atingerea părților voastre „intime".

Când Tom s-a dus la baie, fetița lui de trei ani s-a dus după el. Tom i-a răspuns privirii ei cercetătoare: „Văd că ți-ar plăcea să te uiți la mine, dar eu vreau să fiu singur când mă duc la baie." În timp ce a luat-o de mână și a trecut-o dincolo de ușă, Tom a adăugat: „Dacă vrei să mă întrebi ceva, îți răspund cu dragă inimă când termin și ies din baie."

Mulți specialiști sunt de acord că vârsta potrivită pentru a informa un copil despre problemele sexuale este atunci când copilul pune întrebări.

Începeți prin a răspunde întrebărilor puse de copil cu sinceritate, dar pe scurt; puteți întotdeauna adăuga informații noi, dacă este cazul.

Când fetița ei de patru ani a întrebat-o: „De unde vin bebelușii?", Jenny, o mămică inteligentă, a spus exact ce trebuia: „Bebelușul crește într-un loc cald, special, din corpul mamei lui." Fetița nu a mai pus alte întrebări. Jenny a preferat să dea un răspuns simplu prima dată și s-a abținut să intre în detalii suplimentare. Era suficient pentru acel moment.

Când copilul vă pune o întrebare dificilă, întrebați-l: „Tu ce crezi?" După ce aflați la ce se gândește, vă veți da seama

mai bine de unde să începeți discuția sau cum să răspundeți întrebării lui.

Nicholas, un băiețel de cinci ani, precoce din punct de vedere verbal, i-a pus brusc o întrebare mamei lui în timp ce se uita la frățiorul abia născut. „Mă întrebam, mami, cum ai rămas tu însărcinată?" Mama îl întreabă mai întâi pe Nicholas ce crede și așa își dă seama cum să formuleze răspunsul.

Învățați-vă copilul cuvintele corecte care denumesc organele genitale și vorbiți despre ele în același fel în care ați vorbi despre alte părți ale corpului.

În timp ce băiețelul lui se afla în cadă, Clint îi spunea pe tonul cel mai firesc cu putință: „Ia arată-mi unde e mâna... capul... nasul, degetele de la picioare, penisul, urechea, burtica."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a rămas blocat auzindu-și copilul de patru ani cum repetă în gura mare unele cuvinte stânjenitoare în magazin. O mamă a povestit că și-a auzit băiatul cântând: „Someone's in the kitchen with Dinah!", dar înlocuind „Dinah" cu „vagina"! În clipa aceea, și-a dorit să-și fi învățat copilul un cuvânt mult mai copilăros și mai puțin recognoscibil, de pildă, „păsărică".

Aveți grijă să nu-i dați copilului „prea mult și prea repede". Autorul și specialistul în psihologia copilului, Haim Ginott, obișnuia să explice: „Deși nu există niciun motiv ca la întrebările legate de sex ale copilului să nu puteți răspunde în mod direct, nu e nevoie ca răspunsurile voastre să fie un curs de obstetrică."

Dacă deschideți ușa de la dormitor și vedeți două fundulețe goale de copii care se joacă de-a doctorul, opriți-i, dar nu reacționați prea zgomotos.

Un specialist sugerează să spuneți: „A, văd că vă jucați de-a doctorul. Cred că vreți să aflați mai multe despre corpul vostru. Îmbrăcați-vă la loc și o să vă răspund eu înainte să ieșim în curte să ne jucăm." (Redirecționați copiii spre alte activități fizice.)

Seth, în vârstă de cinci ani, trecea printr-o fază în care se furișa în dulap ca să se joace de-a doctorul cu orice prieten care să arăta doritor – fată sau băiat. După ce au reflectat asupra acestui joc, părinții și-au dat seama că partea cea mai stânjenitoare pentru ei era reacția exagerată a părinților acelor copii. Părinții lui Seth au înțeles că o astfel de curiozitate este o parte normală din dezvoltarea copiilor, așa că au discutat cu medicul pediatru care ar fi cea mai bună abordare. I-au spus, apoi, toți trei lui Seth: „Nu e nicio problemă dacă ești curios să afli cum sunt corpurile oamenilor, dar trebuie să înțelegi că orice parte a corpului acoperită de costumul de baie este intimă." După aceea, părinții au fost mai vigilenți ori de câte ori băiatul lor avea musafiri de aceeași vârstă și au insistat să lase deschise ușile de la dormitor.

Spuneți-le părinților celuilalt copil dacă s-a petrecut vreun episod „de-a doctorul", ca să poată aborda și ei această chestiune cu copilul lor.

Înțelegeți că două dintre întrebările care îi nedumeresc cel mai mult pe preșcolari sunt: „Cum ia ființă un bebeluș?" și „Cum se naște?"

Atenție: nu toți copiii sunt pregătiți pentru a afla toate datele problemei și pot fi chiar stânjeniți dacă li se dau prea multe informații.

Gândul că părinții ei fac sex, așa cum tocmai i se explicase, a făcut-o pe Carrie să strige: „Bleah! Ce scârbos! Eu n-o să fac niciodată așa ceva!"

Billy, cel mai mic dintre patru frați, i-a spus tatălui său: „Nu-mi vine să cred! Tu și mama a trebuit să faceți chestia asta de patru ori!" La care tatăl și-a dres glasul, și-a slăbit puțin nodul de la cravată și a răspuns isteț, cu un zâmbet ușor în colțul gurii: „Hm, da! Eu și mama ta a trebuit să facem niște sacrificii!"

Aveți răbdare; înțelegeți că, uneori, un copil mic se poate simți mai bine cu ideile sale despre cum se petrec lucrurile, preferând să amâne „adevărul" până când se face mai mare. Părinții pot spune: „Da, ideea ta e interesantă", fără să mai comenteze. Dacă cel mic mai cere informații sau dacă percepția sa îl derutează pe el sau pe alții, citiți împreună o carte pe această temă.

Bobby, de trei ani, era foarte mândru de ceea ce a „înțeles" el despre cum se nasc bebelușii și de unde vin. Spunea o poveste destul de complicată despre mama sa, care a înghițit o sămânță de dovleac, din care a crescut un bebeluș la ea în burtă. Mai spunea că

bebelușul mânca toată mâncarea din burta mamei, ca să se facă mare. Când acesta a ajuns destul de mare, mami a spus: „E timpul să mergem la spital", pentru ca bebelușul să poată ieși prin buricul ei!

Subliniați faptul că vă veți face întotdeauna timp să vorbiți cu copilul și să îl ascultați. Cu toate acestea, dacă subiectul nu este prea clar nici pentru voi, folosiți tactica amânării, până când aveți informațiile care să vă permită să formulați un răspuns ușor.

Aveți grijă la tonul pe care îl folosiți când vorbiți despre sex. Comunicați deschis, cu respect, pe cel mai firesc ton cu putință, astfel încât copilul să simtă că poate vorbi cu voi despre subiecte sensibile fără să-i fie rușine sau să se simtă ridicol, stabilind, astfel, un raport de încredere între voi încă din primii ani.

Țineți minte că, deși copilul spune că înțelege, se poate să nu priceapă chiar tot!

Nu este întotdeauna necesar să dați o explicație.

După ce a închis telefonul, mama a avut, brusc, senzația aceea ciudată că e prea liniște în casă. Unde era Michael, băiețelul ei de trei ani? Aha, uite-l cum se joacă bucuros lângă toaletă. Desfăcuse un întreg arsenal de „torpile" (tampoanele lui mami), cu care trăgea în dușmanul nevăzut din toaletă. Mama i-a spus simplu, dar ferm, că lucrurile acelea îi aparțineau lui mami, că puteau înfunda toaleta și se puteau trezi cu baia inundată de apă. Pe urmă l-a luat pe băiat de mână și l-a dus la jucăriile lui. În situația aceea, nu era nici necesar și nici potrivit să explice la ce foloseau tampoanele.

Înțelegeți că un copil poate să nu vadă contextul sexual al unei situații, așa cum îl vede un adult.

Imediat după ce Caroline termina de făcut baie micuțului ei de doi ani, nu apuca să îl îmbrace, că acesta întotdeauna o lua la fugă prin casă în costumul lui Adam, exuberant și voios. Când o vecină cu mai multă experiență a menționat în treacăt că și gemenii ei făceau la fel, Caroline s-a relaxat. Și-a dat seama că băiatul ei nu făcea decât să se bucure inocent de libertatea de a nu mai fi constrâns de haine și scutece.

Trebuie să știți că mulți psihologi consideră că masturbarea ocazională este normală. Autorul și specialistul în psihologia copilului, Haim Ginott, era de părere că, atâta vreme cât satisfacțiile principale ale copilului vin din relațiile personale cu cei din jur și din propriile realizări, „autogratificarea" ocazională nu este o problemă.

Un medic pediatru din Chicago i-a explicat următoarele lui Ted, un tată îngrijorat: „Comportamentul excesiv este acela care necesită intervenția specialistului, de exemplu, masturbarea permanentă, care duce la iritarea organelor genitale, sau obsesia copilului de a examina chiar și prietenii veniți în vizită, fără voia lor și împotriva avertizărilor exprese ale părinților."

Discutați cu partenerul între patru ochi despre rolul fiecărui sex, comportamentul adecvat și stereotipiile fiecărui gen. Ați putea să îi permiteți copilului activități atât „masculine", cât și „feminine", fără să-l criticați sau ridiculizați. Este la fel de normal ca băieții să se joace cu păpușile, iar fetițele să se hârjonească băiețește cu vecinii de alături,

atâta vreme cât totul se desfășoară în limitele unui joc sănătos și firesc.

Jonathan nu suporta să-și vadă băiatul costumându-se împreună cu surorile lui, punându-și rochii vechi de-ale mamei sau pantofi cu toc. O asistentă socială l-a asigurat pe tată că era un comportament absolut normal și i-a sugerat să planifice împreună cu băiețelul câteva activități „de băieți", care să corespundă criteriilor sale masculine și să-l mai liniștească.

Gândiți-vă la mesajele pe care le transmiteți zilnic copilului vostru. Deși nu există o cale „corectă" de a aborda anumite probleme, aveți grijă la consecințele deciziilor voastre. Umblați goi prin casă când ieșiți din baie sau purtați halat de fiecare dată? Îi lăsați pe copii să intre în baie cu voi sau închideți ușa și socotiți că acela este un moment de intimitate?

Înțelegeți că micuții învață despre iubire, relații și rezolvarea problemelor observând căsnicia voastră. Unele cupluri preferă să-și manifeste afecțiunea fizică (sărutări, îmbrățișări) în particular. („Cearta în fața copiilor", pagina 131, discută importanța de a vă împăca în fața copiilor după ce v-ați certat.)

Miezul problemei

Copiii vă ascultă și vă privesc zilnic, învățând despre ei înșiși și despre alții din exemplul și explicațiile voastre; dacă vă simțiți bine cu propria sexualitate, probabil veți reuși să vă ajutați copiii să o înțeleagă și să și-o accepte pe a lor.

Rivalitatea dintre frați

Întrebare: Ajutor! Copiii mei se încaieră toată ziua. Ce să fac: să îi cert, să îi împac sau să nu-i bag în seamă?

Răspuns: Deși sfatul acesta vine deja prea târziu pentru voi, singura cale sigură prin care puteți evita rivalitatea dintre frați este să aveți un singur copil! La originea rivalității dintre frați se află, adesea, competiția pentru atenția voastră, iar felul în care reacționați poate inflama gelozile sau poate ajuta la apropierea copiilor. Uitați să-i certați: după ce îi învățați pe copii să-și medieze propriile neînțelegeri, veți reuși, cu timpul, să nu-i mai băgați în seamă!

REACȚII IMEDIATE

- Interveniți imediat dacă siguranța copiilor vi se pare că este în pericol sau dacă e pe cale să se spargă un obiect.
- Dacă nu erați în cameră cu cei mici atunci când s-au luat la ceartă, porniți de la premisa că amândoi sunt la fel de vinovați.

- Aplicați aceleași consecințe în cazul ambilor copii. („Văd că ați vărsat suc pe jos. Luați fiecare câte un burete și ștergeți.")
- Când vi se pare că vă ieșiți din minți, numiți pe loc comportamentul inadmisibil, dar luați-vă puțin timp pentru a reflecta la o consecință adecvată. „Vai! Este *foarte urât* să arunci pe scări biberonul surorii tale. O să mă gândesc ce voi face în privința asta."
- Puteți să îi lăsați pe copii să se descurce singuri. (Ușor de spus, greu de făcut.)

Idei salvatoare

Stabiliți numai câteva reguli concrete de bună purtare.

> *Gail a stabilit regula: „Nu dai în fratele sau sora ta. Asta înseamnă să nu-l lovești, să nu-i tragi un pumn, să nu îl muști și să nu vă spuneți vorbe urâte."*

Interveniți doar atunci când cineva este rănit fizic sau jignit. Separați copiii și enunțați din nou regulile.

Când jocul pare că scapă de sub control, rugați copiii să clarifice situația.

> *Caroline a spus: „Nu uitați, puteți să vă jucați doar jocuri care vă plac amândurora. Nu mi se pare că fratelui tău îi mai place jocul ăsta, nu-i așa?"*

Folosiți enunțuri la persoana întâi când vă ocupați de un comportament și vă exprimați opiniile referitoare la el.

(Vezi pagina 30 pentru explicarea enunțurilor la persoana întâi.)

Sophie le-a spus copiilor ei: „Mă supăr rău când îl lovești pe fratele tău" în loc de: „Ce ai, drace? Vrei să mă scoți din minți?"

Mușcați-vă limba când situația s-a încins.

Joyce a descoperit că vorbe precum „Ce ai de gând să-i faci frățiorului tău mai mic? Să-l omori? Doar știi că în casa asta ne iubim cu toții!" erau tentante, dar de niciun folos.

Concentrați-vă atenția asupra „victimei", nu a „agresorului". (Greu de făcut, dar foarte eficient.)

Jan s-a îndreptat spre partea rănită și a spus în auzul ambilor copii: „Vaaai! Sigur te doare. Vino la mine să te masez un pic până îți trece."

Exprimați-vă așteptările pozitive pe care le aveți de la agresor prin ceea ce îi spuneți victimei. În felul acesta, agresorul primește mesajul, dar nu și atenția voastră.

Tatăl a spus: „Nu stă în firea surorii tale să zgârie. De obicei, folosește cuvinte pentru a se exprima. Hai să punem un plasture."

Oferiți câteva posibile soluții pentru a rezolva un conflict.

„Puteți face cu rândul și să vă jucați fiecare până când sună ceasul; unul din voi poate alege altă jucărie; sau putem să dăm cu banul." Încercați să lăsați decizia finală pe seama copiilor. Spuneți: „Tu și sora ta sunteți copii deștepți. Știu că puteți să vă puneți de acord" în timp ce desfaceți de pe piciorul vostru mâinile copilului care bâzâie.

Ajunsă într-o zi la capătul răbdării, Caroline le-a spus copiilor: „Bine, atunci, jucăria asta dispare până când vă puteți juca amândoi frumos cu ea."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care ajunge să ia jucăria pe care se bat copiii, dar descoperă că, după numai câteva minute, cei mici se bat pe altceva.

Observați ce diferit reacționează copiii atunci când înlocuiți cuvintele „dă" sau „împarte" cu „arată" sau „învață". (Vezi secțiunea de la pagina 147 pentru mai multe trucuri despre împărțitul lucrurilor personale cu ceilalți.)

Băiatul lui James era mult mai cooperant atunci când i se spunea: „Sunt sigur că poți să-i arăți surorii tale cum să folosească jucăria asta" decât atunci când i se spunea: „Dă-i imediat jucăria surorii tale!"

Caroline a descoperit că, dacă își ademenește băiatul spunând: „Ești un băiat deștept; vrei să-l înveți pe fratele tău mai mic cum funcționează jucăria asta?", vorbele ei sunt mult mai eficiente decât dacă îi cere pe un ton poruncitor: „Tu știi foarte bine, ești fratele mai mare! Ai face bine dacă te-ai hotărî să dai un bun exemplu și să împarți chiar acum jucăria cu fratele tău mai mic!"

Folosiți umorul și alte metode de distragere a atenției pentru a calma spiritele.

Mark, un tată binedispus, l-a apucat pe Mickey Mouse de urechi, s-a băgat între copii și a spus cu o voce pițigăiată: „Brânza și biscuiții vă așteaptă în bucătărie. Toată lumea după mine!"

Încercați să folosiți mesaje nonverbale pentru a vă face înțeleși.

Văzând că băieții încep să se încaiere, Caroline a început să se miște rapid prin cameră, agitând un cartonaș roșu: nu era convinsă că o să reușească să se abțină să nu țipe dacă deschidea gura. Băieții s-au uitat puțin nedumeriți la ea, dar pe urmă i s-au alăturat și au început să se hârjonească cu ea, uitând rapid că se certaseră înainte.

Gail își amintește: „După ce am ascultat un potop de acuzații, mi-am dat seama, în cele din urmă, că nu conta cine începuse cearta, atâta vreme cât copiii se împăcau singuri. În felul acesta, am evitat să fiu și judecător, și arbitru. În plus, ori de câte ori întrebam: «Cine a început?», fiecare copil îl arăta cu degetul pe celălalt."

În loc să strige numele presupusului agresor din altă cameră, Caroline a descoperit că are mai multe șanse să fie auzită dacă spune: „Copii, e prea multă gălăgie!" În felul acesta, se adresa, în mod clar, copilului neascultător, fără să fie nevoită să numească sau să dea vina pe cineva. Învățase deja că un copil al cărui nume este strigat tot timpul când apare o problemă ajunge să nici nu te mai audă.

Încurajați copiii să folosească cuvinte în loc de pumni pentru a se exprima.

> *Lee i-a spus fetiței sale: „Încearcă să-i spui fratelui tău: «Nu-mi place să mă împingi!»"*

Ajutați copiii să învețe să-și denumească sentimentele. Nu vă sfiiți să folosiți cuvinte mari; chiar și copiii mici vor intra în joc. Cu cât le oferiți mai multă muniție verbală, cu atât mai puțin agresivi fizic vor fi.

> *Sloane vorbea pentru băiețelul ei cel mic, care plângea: „Sunt sigură că te frustrează faptul că fratele tău îți ascunde jucăriile!"*

Copilul cel mare nu este neapărat agresorul, iar copilul mai mic s-ar putea să nu fie la fel de inocent pe cât pare.

> *Shelly o vedea de multe ori pe sora lui, Fran, cum își ceartă băiatul pentru că se ceartă cu sora lui mai mică. Fran îi spunea de obicei: „Billy, ești mai mare și ar trebui să știi mai bine!" Dar zâmbetul șiret de pe fața micuței Eva îi dovedea lui Shelly că povestea era mai lungă!*

Abțineți-vă să luați partea cuiva sau să dați vina pe cineva.

Organizați un consiliu de familie pentru a discuta neînțelegerile dintre frați. Rugați-i pe copii să vină cu idei despre reguli și consecințe. De obicei, oamenii sunt mai stricți când vine vorba de consecințe pe care și le-au stabilit singuri. Gândiți-vă cât de autocritici ați fost la serviciu la ultimul raport. (Vezi pagina 32 pentru mai multe detalii despre consiliile de familie.)

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a prevăzut că cineva o să-și prindă, curând, degetele în ușă, dar care s-a învinovățit singur că nu a fost destul de rapid ca să împiedice accidentul cu pricina.

Încurajați-vă copiii să se descurce singuri când au o neînțelegere, mai ales pe măsură ce se fac mai mari.

Andy le-a spus copiilor: „Se pare că amândoi vreți jucăria aia acum. Sunt sigur că găsiți voi o soluție", și a ieșit calm din cameră, arătându-le că le ține pumnii!

Separați copiii pentru câteva momente, dacă nu reușesc să se împace.

Pat, un tată devotat, a spus: „Nu aveți voie să vă bateți. Hai, repede, tu treci în camera ta și tu te duci în sufragerie!"

Gândiți-vă dacă nu cumva încurajați, fără să vreți, pâra prin faptul că dați atenție celei mai mici neînțelegeri și nu-i lăsați pe copii să se descurce singuri.

Caroline și-a dat seama că tot încercând să-i facă pe copii să vorbească în loc să se bată când se supără, fără să vrea îi încurajase să se pârască unul pe altul. Îi rugase să se gândească și să vină cu idei despre ce ar putea face în loc să se bată. Nolan sugerase: „Să

venim și să-ți spunem ție, mami." Când Caroline a încuviințat, Nolan nu a mai ascultat nicio altă sugestie și a luat de bună ideea de a veni de fiecare dată la mama, pentru cel mai mic lucru.

Spre binele vostru, e mai bine să impuneți regula „fără pârâ".

Barbara Coloroso, autoare și fostă educatoare, o spune cel mai bine în cartea sa Kids Are Worth It!: *„Puteți veni la mine să scap pe cineva din necaz, nu să-l bag în necaz."*

Gail obișnuia să le spună celor trei copii ai ei: „Dacă nu vă curge sânge, nici nu vreau să aud de ce vă certați!"

Transformați copilul pârâcios într-unul care rezolvă problemele. Încurajați-l să se ducă înapoi și să vorbească cu ceilalți frați, pentru a le spune că nu îi place ce fac sau că ar vrea să se joace și el cu ei.

Ajutați copilul pârâcios să găsească cuvintele prin care să negocieze cu ceilalți frați. Când vine la voi să pârască, exersați cu el frazele pe care le-ar putea spune celorlalți copii. Altădată, încercați un joc de rol cu păpuși. (Vezi secțiunea despre jocul de rol de la pagina 41.)

Răspundeți neutru („îhî", „aha", „oo") dacă aveți o zi proastă. Răspunsurile simple, monosilabice pot încuraja copiii să renunțe și să nu mai încerce să dovedească cine a început cearta.

Nu vă lăsați prinși în plângerile și acuzațiile lor permanente.

Rachel a început să bâzâie pentru a nu știu câta oară: „Da' nu e coreeect, mami! Aaron se duce la culcare mai târziu decât mine! Ești o reaaaa. Toată lumea stă trează mai mult decât mine!" Gail n-a făcut decât să-i arunce lui Rachel una din privirile acelea de gheață și să spună un „hmmm". Nu au început să se certe, iar Rachel a priceput mesajul. (Știți că cei mici sesizează întotdeauna când ajungeți la capătul răbdărilor, nu?) Rachel auzise adevărata explicație de o mie de ori. Așa că a repetat-o: „O să stau trează mai mult când o să mă fac mai mare! Așa e, mami?"

Ajutați la dezvoltarea abilităților de negociator cu ajutorul „jocului canapelei".

Trisha își amintește: „Copiii se luau mereu la harță, eu ajunsesem la capătul răbdării, și ei știau bine asta! I-am tras pe canapea și le-am zis: «Adam, nu te dai jos de pe canapea până nu îți dă voie sora ta... Rena, nu te dai jos de pe canapea până nu îți dă voie Adam.» Amândoi se uitau la mine și nu le venea să creadă. În sfârșit, am avut și eu câteva momente de liniște și distracție. După ceva timp, au venit amândoi cu un plan echitabil. Au numărat amândoi până la zece și s-au ridicat în picioare în același timp."

Înțelegeți că, așa cum spune terapeutul familial Nancy Bruski, „să fii echitabil" înseamnă să împlinești nevoile unice ale fiecărui copil, nu să îi tratezi pe copii în mod egal. Oricât de mult v-ați strădui să fiți corecți și „echitabili", copiii vă vor ține întotdeauna socoteala!

Dottie cumpăra în mod deliberat exact același cadou pentru copiii ei (sau așa credea ea), dar era mereu asaltată verbal de cel mai mic când începeau să

deschidă pungile. „Nu e corect! Ricky are mai multe bombonele albastre M&M's decât mine."

Stabiliți momente speciale pe care să le petreceți cu fiecare copil și dați-le un nume.

După ce i s-a născut al treilea copil, Gail era mai ocupată ca oricând. „I-am spus lui Joshua că acum o să avem momentul nostru special Mami-Joshua, pe urmă momentul Mami-Singură, și apoi momentul Mami-Tati. Nu numai că Joshua aștepta cu nerăbdare momentul lui cu mine, dar a început să se obișnuiască și să respecte nevoia mea de a petrece timp singură."

Momentul special din familia lui Jack și a Estellei se numea „întâlnire în doi". Și-au dat seama cât de mult așteptau fetele lor momentele pe care le petreceau singure cu fiecare părinte. Uneori, Estelle și Debbie stabileau o „întâlnire în doi" la masa de prânz. Estelle și Michelle ieșeau, de multe ori, la un film sâmbătă seara, când aveau „întâlnirea în doi". Părinții și-au luat chiar o bonă, ca să poată avea și ei propria „întâlnire în doi."

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte a cărui tehnică de armistițiu îl costă, din când în când, două jocuri Lego identice.

Explicați-le clar că fiecare copil are anumite lucruri care sunt numai ale lui.

Elizabeth, de patru ani, i-a luat fratelui mai mic cadoul pe care acesta abia îl deschisese. Băiețelul a început să plângă. Andy, tatăl, l-a liniștit, spunându-i surorii mai mari: „Asta e jucăria cea nouă a fratelui tău. Acum se joacă cu ea. Sunt sigur că o să ți-o arate și ție când termină."

Respectați „spațiul" personal al fiecărui copil și nevoia lui de intimitate, chiar dacă e vorba doar de colțul unei camere comune.

Când David ciocănea de zor la ușa camerei lui Karen, sora lui mai mare, și țipa: „Vreau înăuntru! Vreau înăuntru!", tatăl s-a dus lângă David, l-a mângâiat pe umăr și i-a explicat (în auzul ambilor copii): „Karen vrea acum să se joace singură. Sunt sigur că o să te cheme la ea în cameră când termină."

Dați exemplu de reacții adecvate la frustrare.

Caroline i-a spus lui Sean într-un moment de frustrare: „Când dai în Nolan, îmi vine și mie să dau în tine, DAR NU DAU!" Destul de curând, Sean a început să-și agite pumnul și să spună în momentele lui de frustrare: „Îmi vine să te bat, dar nu te bat!", în loc să-l altoiască pe fratele lui.

Spuneți-le copiilor că relația dintre frați e de mai lungă durată decât relația dintre părinți și copii și se poate transforma într-o frumoasă legătură pentru toată viața.

Caroline le spune băieților ei: „Voi doi o să fiți întotdeauna frați, indiferent ce s-ar întâmpla. Știți cât

de mult le place lui tati și unchiului Pat să se ducă împreună la meciuri de baseball! Tati și unchiul Pat sunt frați! Când o să vă faceți mari, sunt sigură că și voi doi o să mergeți împreună la meci."

Miezul problemei

Rivalitatea dintre frați poate fi ținută sub control, dar nu înlăturată definitiv; priviți partea bună a lucrurilor – familia le oferă copiilor un loc sigur, în care să învețe să negocieze și, în același timp, să aprecieze diferențele dintre indivizi.

Străinii

Întrebare: Abia aştept ca fetiţa mea să facă patru ani şi să înceapă lecţiile de karate cu prietenii ei. Ştiu că trebuie să o avertizez că există oameni răi pe lume, dar nu vreau, totuşi, să exagerez. Cum să îi dau suficiente informaţii pentru a o proteja, dar nu atât de multe încât să o sperii prea tare?

Răspuns: Ai spus singură: cheia este să îi oferi copilului informaţiile de care are nevoie pentru a se proteja, dar fără să îl sperii. Nu uita, un copil care are între doi şi cinci ani trebuie să fie supravegheat îndeaproape tot timpul; este responsabilitatea ta, nu a lui, de a-i oferi siguranţă. Poţi începe să o înveţi treptat câteva lecţii importante de siguranţă, comunicându-i regulile şi amintindu-i-le când se iveşte ocazia, nu emiţând în permanenţă avertismente şi ameninţări. Poţi întotdeauna încerca să foloseşti jocuri, păpuşi şi poveşti pentru a-i da de ştire ceea ce doreşti.

Idei salvatoare

Regulile sunt mai folositoare şi mai puţin înfricoşătoare decât avertismentele şi ameninţările.

Când Molly a avut un coșmar cu un necunoscut care o urmărea, mama și-a dat seama că o speriase cu o zi înainte, când o avertizase: „Dacă te pierzi în magazin, poate să te răpească un străin și să te ducă cu el!" Ar fi fost mai bine dacă ar fi spus: „Nu uita regula noastră, stai lângă mami când facem cumpărături la supermarket."

O regulă generală bună este ca micuții să le ceară întotdeauna voie părinților înainte de a se duce undeva. Această regulă înlocuiește avertismente înfricoșătoare ca: „Să nu pleci niciodată cu un străin, să nu te urci la el în mașină sau să nu accepți dulciuri de la el."

Regula în casă să fie că numai oamenii mari deschid ușa, nu copiii.

Învățați-vă copilul să strige „Ajutor!", nu doar să țipe, dacă îl sperie cineva sau dacă se pierde.

Caroline își amintește că, atunci când era mică, mama ei îi spusese să țipe: „Ajutor! Nu e tatăl meu!" sau „Nu e mama mea" ca să atragă atenția dacă o aborda un străin. Cu toate acestea, într-o bună zi, băiatul ei cel mai mic s-a hotărât să întoarcă foaia în favoarea lui! Erau la un teren de joacă, dar băiatul nu a vrut să plece la ora la care trebuiau să se ducă să-l aștepte pe tati. Caroline s-a dus la el și l-a apucat de mână, dar micul neastâmpărat a început brusc să țipe: „Au! Lasă-mă-n pace! Nu ești mama mea!" Caroline își amintește și acum ce ușurată a fost că se aflau pe terenul de joacă de lângă casă, unde o cunoșteau toți vecinii.

Folosiți jocuri și activități pentru a vă învăța copilul să fie vigilent.

Familia Simon a participat la un program de protecție personală pentru părinți și copii, găzduit de secția locală de poliție. S-a subliniat faptul că părinții ar trebui să-și ajute copiii să învețe să observe împrejurimile și să fie vigilenți. Când mergeau în mașină, domnul Simon îi ruga de multe ori pe copii să-i spună numere, litere sau cuvinte pe care le vedeau pe plăcuțele de la mașini. Era un exercițiu bun de citire, dar și un joc de memorie care, într-o bună zi, se putea dovedi util, dacă era nevoie de identificarea rapidă a unui vehicul suspect în cartier.

Începeți să vă învățați copilul ce să facă dacă se pierde de voi într-un parc de distracții, la magazin sau în hipermarket. Îi puteți spune să se apropie de cineva în uniformă, de exemplu, un polițist, un paznic, un șofer sau un vânzător, și să-i ceară ajutorul. În locuri publice, puteți să stabiliți de când sosiți un punct de întâlnire, de pildă, ușa de la intrare, în cazul în care vă pierdeți unul de altul.

Ori de câte ori Gail și copiii intrau într-un magazin, le arăta casele de marcat de la intrarea în magazin. Pe urmă, Gail le spunea că, dacă se rătăcesc, trebuie să meargă la cineva în uniformă care lucrează la casă și să-l roage să-i ajute să o găsească pe mami.

Maddy avea întotdeauna la ea o poză recentă a copiilor, pe care o putea arăta paznicului de la magazin în caz că se rătăceau.

Puteți să-i spuneți copilului să găsească alți copii cu mama lor în magazin și să îi spună mămicii acestora: „Vă

rog să mă ajutați să o găsesc pe mama." Tehnica aceasta este, de multe ori, folositoare în cazul copiilor mici, care poate nu reușesc să observe vânzătorii de la casă, dar întâlnesc cu privirea alți copii.

Observați cum reacționează copilul vostru când întâlnește oameni noi și respectați-i sentimentele. Acceptați faptul că poate nu se va simți niciodată relaxat în compania oricui și spuneți-i că e absolut normal. Pentru el, este important să i se lase un timp să se acomodeze cu ceilalți.

Ascultați-vă cu atenție copilul dacă vă spune că nu-i place să stea cu cineva. Întrebați-l de ce: poate are un motiv întemeiat.

Ajutați-vă copilul să înțeleagă că este bine să fie politicos (sau chiar săritor) cu străinii atunci când este cu mama sau cu tata și că amândoi salutați, de obicei, persoanele străine.

> *Jack se afla împreună cu băiatul său de patru ani, când s-a oprit să ajute o doamnă mai în vârstă aflată la cumpărături. Femeia se chinuia să se apere cu umbrela de ploaie și de vânt și, în același timp, să împingă căruciorul de cumpărături prin parcare. Jack i-a spus pe un ton blând: „Doamnă, vreți să vă ajutăm până la mașină? Lăsați-mă pe mine să împing căruciorul."*

Țineți minte că, oricât de bine v-ați instrui copilul, acesta are nevoie de supraveghere permanentă din partea unui adult competent.

Învățați-vă copilul de patru ani cum să mânuiască telefonul. Până la patru ani, copilul ar trebui să știe adresa,

prefixul telefonic și numărul de telefon. Exersați prin apeluri telefonice către rude și prieteni și învățați-l pe copil la ce servește numărul de urgență 112.

Într-o zi, Sharna făcea duș, când fetița ei a întrerupt-o cu rugămintea expresă de a-i pune imediat o nouă porție de cereale. Sharna i-a spus că o ajută de îndată ce iese din baie. Ei bine, se pare că nu a ieșit suficient de repede! Următorul lucru pe care l-a auzit Sharna a fost poliția care suna la ușă! Se pare că „îngerașul" ei sunase la 112 și îi spusese operatorului că moare de foame!

Exersați frazele pe care copilul le va spune la telefon dacă îl lăsați să răspundă când sună cineva. Îl puteți învăța: „Bună ziua, vine tati imediat să vorbească."

Miezul problemei

Găsiți o cale de mijloc, astfel încât să vă protejați copilul fără să îl speriați cu amenințări și avertismente; nu uitați, deși „străinul" poate fi un dușman, ar putea, la fel de bine, să fie un prieten pe care încă nu l-ați cunoscut.

Crizele de furie

Întrebare: Pur și simplu, nu știu ce să fac atunci când copilul meu are o criză de furie. Este o problemă de durată sau doar o fază trecătoare?

Răspuns: Cei mai mulți copii cu vârste între doi și cinci ani au crize de furie de diferite intensități, și aceasta este o etapă normală în dezvoltarea lor. Unele crize pot fi împiedicate cu puțină anticipare și isteșime, în timp ce altele sunt imposibil de evitat. Faceți deosebirea între cele două tipuri de criză; una este generată de incapacitatea copilului de a face ceva din pricina stadiului de dezvoltare în care se află, iar cealaltă este o luptă pentru a obține ce vrea. Țineți minte că, atunci când cei mici sunt obosiți, le e foame, trec de la o activitate la alta sau sunt suprasolicitați, pot deveni frustrați sau agitați și pot ceda nervos (este primul tip de criză). Al doilea tip apare atunci când copilul încearcă să-l manipuleze pe altul pentru a-i face pe plac, și pentru asta recurge la țipete, bătăi din picior și alte gesturi teatrale à la Sarah Bernhardt. Crizele de furie îi pot face *atât* pe părinți, *cât* și pe copii să fie cuprinși de furie, confuzie, frustrare sau stânjeneală.

REACȚII IMEDIATE

- Ignorați criza de furie. Dacă nu are spectatori, criza se oprește de la sine uneori.
- Așezați-vă pe podea și șoptiți-i copilului vorbe blânde la ureche, până se simte mai bine. Spuneți: „Tati e cu tine... Tati e aici." Mângâiați-l pe spate în timp ce îi vorbiți.
- Uneori funcționează umorul combinat cu puțină psihologie inversă. Spuneți: „Dragul meu, poți să faci orice, dar n-ai voie să zâmbești. Nu uita, nu ai voie să zâmbești... Vai, cred că încep să văd un zâmbet... Da, da, văd bine... Un zâmbet mare, până la urechi!"
- Conduceți copilul supărat în „camera de crize", o cameră care ați stabilit împreună la consiliul de familie că este special pentru acest scop. Spuneți-i copilului pe un ton calm: „Poți să ieși când ai terminat."
- Arătați-i copilului că îl înțelegeți atunci când nu obține ce vrea. Spuneți: „Știu că te apucă nervii când nu poți avea imediat ce-ți dorești. Știi, uneori și pe mine mă apucă nervii când nu pot obține ce vreau."
- Plecați imediat ori de câte ori copilul face o criză de furie în public, chiar dacă acest lucru este extrem de neconvenabil. Dacă aplicați pe loc consecința potrivită, copilul va ști că nu glumiți.

Idei salvatoare

Abordați criza de furie a copilului în funcție de personalitatea și temperamentul lui unice. Strategiile care funcționează în cazul unui copil pot înrăutăți criza în cazul altuia.

Fiți pregătiți cu soluții care să vă ajute să vă păstrați calmul. Dacă *voi* reușiți să rămâneți liniștiți, puștiul vostru va vedea că nu se prăbușește lumea dacă își iese el din fire. (Găsiți în capitolul „Mânia", pagina 34, mai multe strategii pentru părinți și copii.)

Stabiliți un contact fizic cu copilul dacă asta îl liniștește. Încercați să-l țineți strâns în brațe, să-l masați pe spate, să-l îmbrățișați, să-l legănați sau să-l mângâiați pe păr.

Îndepărtați-vă de locul scenei. Funcționează în cazul unor copii și merită să încercați.

Pentru unii copii, poate fi înspăimântător să rămână singuri când sunt copleșiți de emoții puternice. Rămâneți aproape de acești copii și vedeți-vă de treabă; dacă aveți o zi proastă, o pereche de căști poate face minuni!

Alegeți să-l lăsați pe copil să plângă până își vine în fire, dacă acest lucru se potrivește personalității și temperamentului sale.

Puteți decide să duceți copilul într-un loc în care se simte confortabil și în siguranță.

> *Când Beth avea crize de furie, tatăl ei îi spunea că e momentul să oprească televizorul. Pe urmă, o lua și îi spunea: „Tati te duce pe fotoliul tău preferat din puf, ca să-ți revii."*

Redirecționați tensiunea în creștere a copilului făcându-l să alerge, să sară sau să danseze (nu vă sfiiți să vă alăturați), pentru a înăbuși în față o criză de furie.

Încercați să puneți capăt unei crize de furie care pare să se stingă și redirecționați copilul.

Într-o zi în parc, Melanie i-a spus băiețelului ei, care făcea o criză de furie: „Gata, acum te oprești. Hai să tragem amândoi aer în piept și să te liniștești. Pe urmă mergem acasă și mâncăm."

Ajutați copilul să iasă din criză sugerându-i activități pe care le poate face după ce se liniștește.

Stan i-a spus calm băiețelului său de trei ani: „Mă duc la bucătărie să fac clătite. Poți să vii să mă ajuți, dacă ai chef."

Stabiliți împreună cu copilul limite pentru crizele de furie.

În timpul întâlnirii lor de familie săptămânale, Jesse a spus calm: „Jason, poți să plângi, să te trântești pe jos, să dai din picior, dar nu ai voie să ciupești, să zgârii, să dai cu piciorul sau cu pumnul ori să țipi cât te țin puterile. Data viitoare când mai ai o criză de furie, nu uita regula noastră: nu ai voie să lovești oameni sau obiecte."

Când băiatul lui Debby a făcut o criză de furie de toată frumusețea într-un supermarket, Debby l-a rugat pe managerul supermarketului să-i țină căruciorul de cumpărături până se întoarce și l-a scos afară pe juniorul care urla. Aerul proaspăt l-a ajutat pe copil să se liniștească și au putut să termine cumpărăturile. (Uneori, e nevoie să ieșiți din mașină pentru a restabili liniștea.)

Încercați să împiedicați crizele de furie spunându-le copiilor din timp ce așteptați de la ei.

Ron a discutat în mod repetat cu fiica sa planul pe care-l făcuse. „Katie, de ziua ta, eu și mami îți facem un cadou special: mergem la circ. N-o să cumpărăm nimic de la chioșcul de cadouri de acolo, dar dacă vezi ceva ce îți place foarte tare, îl putem trece pe lista de cadouri de Crăciun, pentru că oricum nu mai e mult până atunci."

Folosiți-vă fantezia pentru a satisface o dorință a copilului pe care nu o puteți îndeplini în realitate.

La un drum lung cu mașina, pe o vreme călduroasă și fără niciun loc prin apropiere unde să se poată opri, băiețelul lui Caroline a început să plângă că vrea un suc. Caroline a împiedicat criza de furie care se anunța, spunându-i: „Băiete, tuturor ne e sete! Mi-ar plăcea să umplu în clipa asta toată mașina cu lapte și să îl sorbim toți cu niște paie uriașe." „Aoleu, nu!" au strigat copiii, dar au continuat entuziasmați: „Hai mai bine să facem milkshake și să umplem mașina cu înghețată și cireșe!"

Puneți punct cererilor copiilor de a cumpăra tot ce văd, oferindu-le un număr limitat de variante din care să aleagă.

Nu uitați, copilul vostru mic este prins într-un conflict lăuntric puternic între nevoia de dependență și impulsul de independență. Preșcolarii au, în general, intervale scurte de atenție, sunt, prin natura lor, orientați spre propriile nevoi și stăpâniți de impulsuri. Puneți-vă la curent cu abilitățile adecvate vârstei lor.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care pune capăt unei crize de toată frumusețea cedând din când în când. Haideți să nu ne împiedicăm de lucruri mărunte.

Încercați să vă dați seama ce situații par să îi declanșeze copilului crizele de furie. Căutați tipare, astfel încât să le puteți împiedica prin evitarea anumitor scenarii.

Acceptați-vă copilul așa cum este; fiți realiști în așteptările voastre. Dacă aveți un copil cu un temperament foarte activ, exaltat și impulsiv, atunci cumpărăturile de lungă durată, restaurantele și cinematografele poate nu sunt cea mai potrivită alegere în anii preșcolari.

Apreciați capacitatea copilului de a se „ține în frâu" în preajma altora și arătați înțelegere când „o face lată" cu voi.

Elaine își amintește: „Câteodată, copilul nostru de doi ani rămânea cu mama soacră când eu și soțul meu mai ieșeam în oraș. De fiecare dată când mă întorceam să-l iau, fără nicio excepție, făcea o criză de furie îngrozitoare. Iar soacra mea spunea cuvintele alea care mă înnebuneau! «A fost atât de cuminte cât a stat cu mine. Face așa doar pentru că știe că voi îl lăsați.» Trăgeam aer în piept și reușeam să-mi amintesc ce îmi spusese un consilier. «Unii copii se dezlănțuie când își văd părinții tocmai pentru că

s-au abținut toată ziua.» Consilierul îmi mai explicase că ăsta era, de fapt, un compliment la adresa mea ca părinte, pentru că băiatul meu își exprima liber sentimentele în preajma mea. Cu toate acestea, mă întrebam: dacă chiar era un lucru bun, de ce mă simțeam atât de groaznic? O altă necunoscută a meseriei de părinte!"

Oferiți-le copiilor atenție; arătați că apreciați progresul lor, mare sau mic.

Martha i-a spus fetei sale: „Știu că ai fost foarte supărată când Tracy ți-a luat jucăria fără să te întrebe. E nevoie de multă stăpânire de sine ca să te abții să nu lovești. Sunt sigură că ești foarte mândră de tine."

Când copilul chiar este „dificil", amintiți-vă că este un copil deosebit și concentrați-vă asupra a ceea ce *poate* face corect!

Zoe, mama exasperată a unui copil dificil, și-a schimbat abordarea. După o zi lungă și grea, și-a întâmpinat soțul la ușă, dar, în loc să-i spună dintr-o suflare ce prostii mai făcuse băiatul, așa cum se întâmpla înainte, a decis să-i povestească singurul lucru bun pe care îl făcuse în acea zi. În seara aceea, atmosfera din casa lor a fost mult mai plăcută!

Puteți să consultați un consilier dacă simțiți că nu vă mai stăpâniți copilul sau dacă cel mic își pierde atât de mult controlul, încât ar putea fi un pericol pentru el sau pentru cei din jur. Un consilier vă poate oferi o opinie obiectivă și vă poate sugera modalități diverse de a aborda situația.

Miezul problemei

Crizele de furie nu sunt deloc distractive; soluția este să vă mențineți pe poziții și să nu faceți voi înșivă o criză de furie, dându-i copilului timp să-și recapete, treptat, controlul.

Televizorul, calculatorul și jocurile video

Întrebare: E cazul să mă îngrijoreze cât timp petrece băiatul meu în fața televizorului și calculatorului?

Răspuns: Unii specialiști consideră că expunerea ocazională chiar la emisiuni și jocuri de calitate nu tocmai bună nu îi face rău unui copil altfel stabil, dar este important ca părinții să găsească timpul și curajul de a monitoriza atât cantitatea, cât și calitatea expunerii copiilor la tehnologia de astăzi. Nu uitați că cei responsabili de emisiuni TV, filme și jocuri electronice sunt interesați mai mult de rating și profit decât de valoarea educațională sau efectele nocive ale violenței vizuale asupra copiilor. Ca membri ai unei societăți americane dominate de televizor, nu putem, pur și simplu, să îl închidem. Dar putem, totuși, discuta aspectele neclare sau controversate și sentimentele de frică sau îngrijorare care apar atunci când copiii noștri sunt expuși în mod nechibzuit la imagini care îi pot tulbura. Și nu uitați, cheia este moderația; chiar și cele mai bune emisiuni pot provoca dependență. Deși multe programe de televiziune sunt educative, distractive sau relaxante, Betty Weeks, o educatoare foarte respectată, le amintea, de multe ori, părinților atât în conversațiile lor zilnice, cât și în prelegerile sale, că nimic

nu poate înlocui cu adevărat nevoia copilului de interacțiune socială cu familia și prietenii.

Idei salvatoare

Hotărâți ce este admisibil în ceea ce privește atât conținutul, cât și timpul de vizionare; încurajați copilul să participe la luarea acestor decizii. Mulți specialiști consideră că o oră, două pe zi în fața ecranului sunt suficiente pentru copiii mici. Așteptați-vă la o anumită rezistență din partea celor mici; le ia ceva timp să învețe să ia decizii de unii singuri.

Familia Gleason a hotărât să renunțe total la televizor pentru o săptămână, să discute, apoi, cum a fost și să formuleze împreună reguli noi.

În fiecare duminică dimineață, familia Van Winkle consultă, împreună cu copiii, programul TV și aleg împreună emisiunile pe care le pot urmări.

Caroline i-a spus băiețelului ei de cinci ani că se poate uita la televizor doar o oră pe zi, dar că poate alege ce emisiuni vrea să vadă dintr-o listă aprobată de mami și tati. Faptul că i-a dat un anumit control asupra acestei situații l-a făcut să fie mai cooperant în momentul când trebuia să închidă televizorul.

Propuneți-vă să stingeți televizorul în timpul meselor și să stați de vorbă cu copiii atunci.

Puneți la îndemână, pe un raft ales special în acest scop, câteva filme atent selectate, pe care copiii să le poată urmări oricând (copiilor mici le place să se uite de mai multe ori la același film). În felul acesta, puteți evita procesul zilnic și laborios de monitorizare, dezbatere și hotărâre asupra filmelor pe care au voie să le vadă copiii.

Resurse filmografice pentru părinți

Cartea lui Nell Minow, *The Movie Mom's Guide to Family Movies*, vă poate ajuta să alegeți filmele pe care să le închiriați pentru copiii cu vârste între doi și optsprezece ani. Autorul a identificat sute de filme ale căror povești îi încurajează pe copii să gândească, să simtă și să-și pună întrebări – dar și să împărtășească acele gânduri și sentimente cu părinții lor. Iată câteva exemple de filme și teme interesante:

- *Pinocchio:* lupta pentru sinceritate
- *Să ne jucăm pe Strada Sesame:* toleranța
- *Babe:* politețea
- *Mike Mulligan and His Steam Shovel:* găsirea de soluții
- *Frumoasa din pădurea adormită:* gelozia
- *Sabia din stâncă:* găsirea eroului lăuntric
- *Ferdinand the Bull:* liniștea interioară
- *Willy Wonka și fabrica de ciocolată:* alegerile morale

O altă carte pe care părinții o vor găsi folositoare pentru monitorizarea și alegerea emisiunilor se numește *Stay Tuned! Raising Media-Savvy Kids in the Age of the Channel-Surfing Couch Potato,* de Jane Murphy și Karen Tucker.

Dacă achiziționați un software educațional, aveți grijă să fie ușor și distractiv pentru copil. Acesta îl poate refuza dacă insistați să folosească un anumit program pentru o anumită perioadă de timp. Ghidați-vă după intervalul natural de atenție a copilului.

Ori de câte ori puteţi, uitaţi-vă *împreună* cu copilul la televizor, astfel încât să puteţi explica aspectele mai delicate sau mai greu de înţeles. Uneori, emisiunile şi jocurile care includ violenţă, comportament sexual ocazional sau stereotipizări rasiale ori de gen merită, totuşi, să fie văzute împreună cu copiii de cinci ani sau mai mari. Ele vă pot ajuta să porniţi diverse discuţii şi să transmită lecţii morale preţioase atunci când consecinţele sunt prezentate cu atenţie şi sinceritate.

CAPUL SUS

Nu sunteţi singurul părinte care şi-a abandonat vreodată copiii în faţa ecranului ca să aibă parte de un pic de timp liber pentru sine. De fapt, cartea de faţă nu ar fi ajuns niciodată să fie scrisă dacă una dintre autoare nu şi-ar fi pus copiii mici să se uite la un film ales cu grijă (şi destul de lung) pentru copii.

Ţineţi minte că mulţi copii mici nu pot face diferenţa între simulacru şi imaginaţie; ceea ce văd pe ecran li se pare extrem de real. (Vezi „Cum gândeşte un copil între doi şi cinci ani?“, paginile 210-212.)

Aveţi grijă că un program transmis la ore de vârf (sau un aşa-numit film pentru copii) poate să nu fie potrivit pentru copilul vostru.

Informați-vă în legătură cu siguranța și sănătatea copiilor dintr-o carte intitulată *Failure to Connect: How Computers Affect Our Children's Minds – for Better and Worse*, de dr. Jane M. Healy, psiholog cu recunoaștere internațională, specializat în cercetare neurologică. Medicii și oftalmologii avertizează părinții să fie atenți la posibilele efecte fizice ca miopia, problemele musculare, de osatură și de postură, problemele cauzate de poziția nemișcată, asemănătoare sindromului tunelului carpian de la adulți, și expunerea la emisii electromagnetice. (Studiile arată că, de fapt, convulsiile provocate de lumina intermitentă a jocurilor video sunt rare.)

Trebuie să știți că cel mic poate fi cuprins de „febra cumpărăturilor" în urma reclamelor vizionate. Discutați împreună cu el reclamele și explicați-i pe limba lui cum funcționează publicitatea. (Vezi „Ia-mi și mie!", pagina 156, pentru mai multe sfaturi.)

> *Unul dintre copiii mai mari din vecini îl făcuse pe micuțul Michael, de trei ani, să fie înnebunit după un desen animat cunoscut. Pe Judy, mama lui Michael, o deranjau, însă, cel mai tare reclamele permanente la jucării. Judy a decis să abordeze problema întrebându-l pe Michael: „Tu știi că în timpul reclamelor lucrează forțele răului?" Michael a ciulit urechile, așa că Judy a continuat: „Ele ne zâmbesc în timpul reclamelor, ca să ne facă pe noi să ne dorim tot ce vedem acolo și să ne ia banii!" Judy a observat de multe ori după aceea că, ori de câte ori apărea o reclamă, Michael dădea ochii peste cap și spunea: „Aoleu, nu, iar încep, mami! Ăștia vor să ne ia toți banii!"*

Aveți grijă că un copil poate învăța limbaj negativ și insulte din emisiunile de televizor.

Înţelegeţi că ştirile zilnice de la televizor pot fi una dintre cele mai înfricoşătoare şi violente emisiuni din punct de vedere vizual pentru copiii mici. Psihologul Bruno Bettelheim considera că violenţa vizuală este cea mai nocivă. În timp ce ascultă poveşti, anecdote şi basme, copiii nu văd cu ochii minţii imagini mai înfiorătoare decât pot suporta minţile lor, explica Bettelheim. Televiziunea nu oferă, însă, acelaşi nivel de control.

Atenţie: mulţi specialişti pun sub semnul întrebării utilitatea jocurilor cu grafică violentă în desensibilizarea copiilor faţă de violenţă.

> *Caroline şi Gail s-au îngrijorat când au citit în revista* Time *că armata americană a folosit jocuri video violente precum „Doom" pentru a îmbunătăţi aşa-numitele scoruri la trageri – încurajând soldaţii să apese pe trăgaci în toiul luptei. Au mai auzit la ştiri că Disney a decis să renunţe la toate jocurile video violente de la Disneyland şi Disney World, în urma mai multor episoade sângeroase petrecute în şcolile americane.*

Nu uitaţi că adevărata creativitate este, adesea, stimulată de plictiseală. Emisiunile de la televizor şi jocurile le oferă copiilor imagini instantanee în loc să-i lase să-şi folosească imaginaţia. De asemenea, îi pot împiedica să interacţioneze social şi să aibă experienţe reale, directe.

Puteţi să-i oferiţi copilului un „timp de meditaţie" în care să se joace în camera lui, în loc să îl puneţi mereu la televizor când aveţi nevoie de o pauză. Cele câteva minute în care faceţi efortul de a scoate trenuleţele de lemn sau

cuburile ori de a începe un joc imaginar se pot dovedi cu adevărat utile pe termen lung.

Înțelegeți că timpul excesiv de lung petrecut în fața ecranului îl poate priva pe copil de timpul acordat activităților fizice și îl poate pregăti pentru a deveni o „legumă" dependentă de televizor.

Așezați televizorul și aparatul video astfel încât să le puteți monitoriza – de exemplu, în sufragerie, și nu în dormitorul copilului.

Luați aminte că unele familii aleg să renunțe total la televizor și jocuri video. Dr. Burton White, un renumit specialist în psihologia copilului, spune: „Fiți siguri că, și dacă nu vede în viața lui o singură emisiune la televizor, copilul poate învăța de la voi limbajul într-un mod absolut magnific." Cu toate acestea, copilul se poate simți exclus din punct de vedere social din subcultura populară transmisă de emisiunile TV și jocurile pentru copii.

Trebuie să știți că cei mici nu învață întotdeauna atât de mult pe cât credeți din tot ce înseamnă software educațional. Așa cum arată dr. Healy, „doar pentru că un calculator vă stimulează ochii și urechile, nu înseamnă că face același lucru și cu inteligența voastră!".

> *Caroline și-a dat seama că băiatul ei învață foarte puțin din jocul la calculator. În loc să rezolve singur problemele la matematică, se tot ruga de ea să-i spună care e răspunsul corect, ca să audă cum zbârnâie soneria și sare pe ecran o figurină desenată!*

Pe de altă parte, calculatoarele pot fi instrumente utile, mai ales pentru copiii cărora le e greu să învețe prin

metode mai tradiționale; unii copii învață mai ușor prin metode vizuale, în vreme ce alții învață prin metode auditive sau kinestezice (tactile).

Recunoașteți că, în general, calculatoarele sunt deosebit de bune pentru întărirea anumitor abilități. Patricia Greenfield, profesor de psihologie la UCLA, pune creșterea la nivel global a IQ-ului nonverbal (abilități spațiale, folosirea iconurilor pentru rezolvarea problemelor și capacitatea de a înțelege lucrurile din perspective multiple) pe seama răspândirii jocurilor video (de exemplu, Tetris și Marble Madness). Așa că *nu e* chiar așa de rău!

Fiți conștienți că, dacă sunt folosite cu chibzuință și moderație, televizorul și jocurile electronice ne pot da șansa să ne relaxăm, să ne distrăm sau doar să „pierdem vremea" în mod plăcut!

Denise își amintește că băiețelului ei de cinci ani i-a fost greu să se adapteze unei zile pline de grădiniță. Se întorcea, de multe ori, acasă prea obosit ca să mai poată face ceva și se arunca pe canapea. În loc să-l zorească să se apuce de teme, să-i povestească ce a făcut la grădiniță sau să-l trimită afară la joacă, Denise și-a dat seama că, dacă îl lasă să se relaxeze în fața televizorului o jumătate de oră, se pune imediat pe picioare.

Miezul problemei

Cuvântul-cheie este moderația; este treaba voastră, ca părinți, să vă gândiți foarte bine și să decideți care este punctul până la care acceptați ca micuții să folosească tehnologia de astăzi. Odată stabilite regulile în fiecare familie, totul este să le puneți în aplicare.

Suptul degetului

Întrebare: Fiica mea își suge degetul de când era bebeluș. Nu numai că e o privelişte deloc plăcută, dar încep să-mi fac griji pentru dinții ei. Acum are trei ani și nu-i văd pe prietenii ei sugându-și degetul, oare nu ar fi timpul să intervin și să opresc acest obicei?

Răspuns: Mulți specialiști consideră că suptul degetului și al suzetei de către copiii sub șase ani este un obicei comun și inofensiv. Bebelușul care a învățat să-și sugă degetul ca un mecanism de liniştire fizică a învățat acum să recurgă la el pentru confortul psihologic. Suptul degetului nu este, în sine, nici semnul, nici cauza vreunei tulburări sau disfuncții emoționale. Suptul intermitent al degetului pe durata unei zile (spre deosebire de suptul permanent) nu afectează, de obicei, nici dințișorii copilului și nici dezvoltarea vorbirii. (Și chiar dacă asemenea probleme apar, ele pot fi tratate.) Dacă aveți un copil care este bine în rest, relaxați-vă. Mulți copii renunță în mod firesc la astfel de obiceiuri pe măsură ce cresc, fără să fie nevoie de intervenția părinților, de obicei înainte de momentul în care încep să meargă la grădiniță.

REACȚII IMEDIATE

- Ignorați suptul degetului dacă apare ocazional în timpul zilei.
- Încercați să puneți copilul să doarmă puțin. Mulți copii încep să-și sugă degetul când sunt obosiți.
- Oferiți alte mijloace de confort fizic unui copil care-și suge degetul. Luați-l în brațe, masați-l pe spate, țineți-l strâns în brațe sau așezați-l în poală și citiți-i o poveste.
- Dați-i copilului o jucărie specială pe care să o țină în brațe sau cu care să se joace (de preferat, o jucărie care trebuie manevrată cu două mâini).
- Un copil mai mare (de cinci ani sau mai mult) poate fi ajutat indirect să-și scoată degetul din gură. Încercați să-i spuneți cu blândețe: „Ia să văd cum zâmbești!" sau „Arată-mi dinții noi."

Idei salvatoare

Observați momentul în care copilul începe să-și sugă degetul – este obosit, supărat, emoționat, are de înfruntat o situație nouă sau, pur și simplu, se relaxează?

Certatul, tachinarea, presiunea din partea părinților și alte feluri de atenție negativă pot răni sentimentele copilului și îi pot afecta stima de sine. Iar tachinarea („Numai

bebelușii își sug degetul!") poate, de fapt, să întărească acest obicei – adică exact pe dos decât încercați să faceți.

Gândindu-se la copilăria ei, Sandra și-a amintit cum o necăjea unchiul Jerry pentru că își sugea degetul. Chiar dacă unchiul avea cele mai bune intenții, pe Sandra o stânjeneau remarcile pe care le făcea pentru a o tachina și nu știa niciodată cum să răspundă. „Vai de mine, Sandra", spunea el, „degetul ăla arată delicios. Ce aromă are? De ciocolată, de căpșune sau de vanilie? Sper că de ciocolată. E aroma mea preferată. Pot să gust și eu? Hai, te rog...!" Deși unchiul încerca să o facă pe Sandra să renunțe la suptul degetului, ea își amintește că se simțea atât de stânjenită, încât voia și mai mult să-și sugă și degetul!

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care începe să se agite când își vede copilul cu degetul în gură. Cine știe, poate în cap îi răsună cuvinte auzite demult, în copilărie: „NU, NU, NU! Scoate imediat degetul din gură!"

Împotriviți-vă tentației de a vă duce la copil și a-i scoate voi degetul din gură.

Înțelegeți că suptul degetului poate liniști copilul și îl poate ajuta să se stăpânească într-o situație dificilă. Îi poate oferi un mijloc de a simți confortul și siguranța

atunci când nu se poate baza pe părinte sau persoana care are grijă de el.

Caroline vorbea cu o educatoare în afara grădiniței, când a observat, pentru prima dată, că prietena băiatului ei, Kayla, își sugea degetul mare și își răsucea, în același timp, o șuviță de păr cu mâna rămasă liberă. După toate aparențele, mama lui Kayla întârziase să vină să o ia de la grădiniță, și Kayla era singurul copil rămas acolo. Deși Francine, asistenta educatoarei, o asigura pe Kayla că mama e pe drum și vine, nu se putea abține nici ea să nu se uite la ceas în timp ce vorbea și să o caute cu privirea în depărtare pe mama fetiței. Caroline și-a dat seama că fetița își sugea degetul ca să reușească să facă față situației. Suptul degetului și răsucitul părului o ajutau să se relaxeze și să-și aștepte, răbdătoare, mama. În loc să se țină după Francine, să izbucnească în lacrimi sau să se uite disperată după mama, Kayla se descurca destul de bine singură.

Înțelegeți că abilitatea copilului de a se liniști singur este, de fapt, un pas spre independență.

Respectați tehnicile de calmare alese de copilul vostru și nu interveniți în obiceiul lui.

Gail își amintește că băiatul ei, Joshua, și-a dezvoltat propriul ritual de calmare chiar înainte de a împlini un an. Era vorba despre o bucată de pânză pe care o căra peste tot. Pentru că doreau să evite nenumăratele scene de care avuseseră parte cu „păturicile" uzate și nu prea frumos mirositoare ale celorlalți copii ai lor, Gail și soțul ei au încercat o altă abordare cu Josh. I-au spus: „Josh, uite una proaspătă și frumoasă."

Așa că „pânzulica" a devenit „prospețica" – și avea un teanc de aproape douăsprezece. Toate bucățile de pânză îi erau oferite prin rotație, astfel încât să miroasă bine pentru Josh. Într-o zi, când Josh avea nouă ani, a plecat să doarmă la un prieten, iar Gail a observat că își lăsase pe pat tovarășa nedespărțită din fiecare noapte: „prospețica". A bătut în geam și i-a arătat-o lui Josh, dar acesta a dat din cap că nu o vrea. Ziua aceea a marcat sfârșitul acelui ritual.

Simțiți-vă bine împreună. Îmbrățișați copilul, legănați-l și cântați-i în timp ce își suge degetul și învățați să apreciați capacitatea naturală a acestui obicei de a vă liniști pe amândoi!

Respectați capacitatea copilului de a renunța treptat și singur la suptul degetului.

Fetița de patru ani a lui Jill, Kira, refuza să meargă la grădiniță fără „suzi" a ei cea dragă. Deși Jill era puțin stânjenită de acest lucru, a hotărât că nu avea chef să se certe în fiecare zi cu Kira pe tema asta. Timp de patru luni, Kira a luat-o cu ea pe „suzi" și a ținut-o în gură. Reușea să vorbească cu colegii de clasă scoțând suzeta în timp ce vorbea, după care o băga imediat la loc. Curios, educatoarea nu i-a auzit niciodată pe copii să râdă de ea. Dacă se întâmpla să o lase jos, se găsea câte un copil care s-o ia și să i-o dea înapoi. Dar într-o zi din vacanța de Crăciun, Kira s-a dus și a aruncat suzeta la gunoi și i-a spus mamei: „Nu-mi mai place ce gust are." Și așa s-a terminat cu „suzi"!

Lăsați presiunea grupului să descurajeze copilul.

Sean, fratele mai mare, stătea pe canapea lângă Nolan, fratele de cinci ani, care își sugea degetul.

Sean s-a uitat timp de un minut la Nolan, după care a spus: „Nolan, să știi că, dacă săptămâna viitoare, când începi grădinița, o să-ți mai sugi degetul, o să râdă copiii de tine." Nolan a continuat să-și sugă degetul în timp ce se gândea. Pe urmă, trăgându-și brusc degetul din gură, a răspuns sigur de el: „Păi, copiii n-o să mă vadă, pentru că n-o să-mi sug degetul la grădiniță. O să fac așa doar acasă." Nolan s-a ținut de promisiune și se abținea să-și sugă degetul ori de câte ori era în preajma copiilor de la grădiniță.

Ajutați-vă copilul care-și suge degetul să se spele periodic pe mâini în timpul zilei, ca să fiți siguri că degetul pe care și-l suge e cât mai curat posibil și ca să reduceți cât mai mult șansele de a se îmbolnăvi, de a înghiți mizerie și de a răspândi microbi.

Discutați între patru ochi cu copilul vostru de cinci ani avantajele și dezavantajele acestui obicei și cereți sfatul dentistului.

Maria s-a liniștit când dentistul i-a spus că băiatul ei preșcolar va renunța probabil singur să-și mai sugă degetul; a mai spus că nu știa sigur de ce se întâmplă acest lucru. Părerea lui era că, după ce cad cei patru dinți de lapte din față, apare un spațiu liber în locul în care copilul obișnuia să-și țină degetul. Probabil că senzația de a-și suge degetul nu mai este aceeași.

Ajutați-vă copilul să facă exerciții de dicție. Cuprindeți-l cu brațul și spuneți-i: „Dragule, n-am înțeles ce-ai spus. Scoate-ți puțin degetul din gură și mai spune-mi o dată."

Transformați totul într-un joc. Dacă hotărâți să vă ajutați copilul să renunțe la suptul degetului, puneți la cale o mică provocare („Ia să vedem dacă poți să nu-ți mai sugi

degetul în bucătărie, înainte să pleci la grădiniță") în loc să-i cereți să înceteze „de urgență".

Puteți face un plan de renunțare treptată, limitând progresiv suptul degetului. Încercați să interziceți suptul degetului în anumite camere. Sau permiteți suptul degetului doar în anumite perioade ale zilei – când se uită la emisiunea preferată, în mașină sau când merge la culcare, de exemplu.

Încercați să folosiți un cronometru pentru a limita suptul degetului la un anumit interval de timp. Începeți de la 30 de minute și descreșteți timpul cu cinci minute la fiecare două zile.

Folosiți un semnal special, pe care să-l înțelegeți numai voi și copilul vostru și care să-i amintească în secret să-și scoată degetul din gură când începe să-l sugă...

Când voia să-i amintească lui Max, băiatul ei de cinci ani, să-și scoată degetul din gură, Sally se folosea de gestul cu care Carol Burnett își lua la revedere la sfârșitul emisiunii. Se uita în ochii lui Max și se trăgea ușor de ureche.

Implicați-vă copilul în activități care presupun folosirea ambelor mâini.

Alexia a văzut că, atunci când fiica ei, Kaylee, se juca cu plastilina sau cu cariocile, uita total să-și mai sugă degetul.

Când copilul reușește să renunțe cât de puțin la suptul degetului, lăudați-l din plin. (Vezi la pagina 274 mai multe sfaturi despre modul în care se recomandă să fie lăudat copilul.)

Dacă aveți un copil receptiv, cereți-i să-și propună singur să renunțe la suptul degetului.

Miriam își sugea degetul, iar fratele ei geamăn, Mark, avea suzetă. După ce au discutat cu mama și tata, gemenii au hotărât că vor să renunțe. Cu toate acestea, le era destul de greu să se țină de promisiune. Tatăl i-a încurajat pe copii și s-a gândit că poate au nevoie să-și propună un obiectiv pentru care să se străduiască. Au hotărât să plece într-o vacanță întreaga familie, iar gemenii au fost extrem de încântați. Apoi, tatăl i-a întrebat pe copii dacă puteau să lase acasă suzeta lui Mark înainte să plece la drum. Mark a spus că da, putea, dar numai dacă Miriam promitea că n-o să-și sugă degetul. Miriam a fost de acord. Pe măsură ce numărau zilele rămase până la plecare, fiecărui copil i se aducea aminte de obiectivul propus. Spre surpriza tatălui, gemenii nu au avut nicio problemă să renunțe la obiceiul lor când a venit timpul să plece.

Pentru ca strategia voastră să funcționeze, copilul trebuie să fie de acord să renunțe la acest obicei. Încercați să-i oferiți o recompensă sau să folosiți abțibilduri sau un panou cu steluțe pentru zilele în care nu și-a supt degetul.

Dacă cel mic pare să fie obsedat de suptul degetului, deprimat sau izolat în cea mai mare parte a timpului, consultați-vă medicul pediatru. Copilul ar putea avea nevoie de ajutor pentru rezolvarea unor probleme de fond.

Miezul problemei

În loc să priviți suptul degetului ca pe un obicei prost, considerați-l un pas spre independență; copilul învață să se calmeze singur.

„Time-out“

Întrebare: Prietenii mei mă sfătuiesc să încerc să-l pun în „time-out“ pe fiul meu dacă e neascultător în mod repetat. Ce presupune acest lucru? Trebuie să car mereu după mine un scaun?

Răspuns: „Time-out“ se referă la pauza care întrerupe un comportament inadecvat. Pentru unii, este și un mijloc de a-și reveni (atât voi, cât și copilul). Mulți specialiști în creșterea copilului recomandă o procedură rigidă, care presupune folosirea unei locații anume și a unui interval fix de timp. Alții au adoptat o abordare mai flexibilă, care poate fi folosită peste tot. Chiar nu e nevoie să „târâți“ după voi un scaun, pentru că nu există un singur mod corect de disciplinare prin „time-out“; adaptați-vă strategia la copilul vostru. Dacă acesta încalcă o regulă, opriți comportamentul periculos sau inadecvat imediat și cât mai firesc posibil, spunând „Gata, ia o pauză“.

Idei salvatoare

Decideți ce comportamente au nevoie de „time-out“ și recurgeți la această strategie de fiecare dată când apare comportamentul respectiv. Mulți părinți recurg la „time-out“ atunci când copiii îi lovesc sau îi bat pe alți copii,

când distrug bunuri din casă, când vorbesc urât și când au un comportament scăpat de sub control. Alte metode, cum ar fi distragerea atenției, merg în cazul unor fapte mai puțin rele. (Vezi „Disciplina“, pagina 104, „Rivalitatea dintre frați“, pagina 297, „Mânia“, pagina 34, și „Crizele de furie“, pagina 314, pentru alte idei.)

Trucuri referitoare la „time-out“

- Gândiți-vă la „time-out“ doar ca la o verbalizare admisibilă, care ajută la oprirea imediată a unui comportament periculos sau inadecvat.
- E nevoie ca prichindelul să fie dus în alt loc pentru „time-out“? Acest lucru depinde de voi și de copilul vostru. Unii copii se liniștesc mai bine și își revin dacă sunt duși într-un loc anume ales în acest scop. Alții înnebunesc la gândul de a sta pe un scaun de „time-out“ ca să se liniștească sau să se gândească la comportamentul lor nepotrivit.
- Eliminarea prin „time-out“ poate fi scurtă; nu trebuie să fie echivalentul unei pedepse sau al unei „ispășiri“. Unii specialiști recomandă folosirea unui minut pentru fiecare an de viață al copilului ca interval de timp în care copilul e lăsat să se calmeze. Cu toate acestea, mulți copii nu au nevoie decât de câteva secunde ca să-și revină.
- Recurgeți la „time-out“ doar în cazul unor fapte extrem de grave; altfel, își pierde efectul.
- Dacă nu vă vine ușor să puneți în aplicare această metodă sau dacă nu este eficientă pentru copilul vostru, nu o mai folosiți.

Folosiți cuvintele „Time-out pentru...“ în timp ce numiți comportamentul neplăcut.

Sally i-a spus calmă băiatului ei: „Ups! Time-out pentru că ai lovit-o cu pumnul pe sora ta.“

Nu uitați, disciplinarea prin „time-out“, așa cum o definim noi, nu îl învață pe copil nimic; nu face decât să impună OPRIREA unui comportament nedorit, păstrând, în același timp, demnitatea voastră și a copilului.

Sugerați-i copilului cuvintele pe care să le folosească data viitoare când se află într-o situație similară.

După ce l-a pus de nenumărate ori în „time-out“ pe Sammy, un băiețel de patru ani, pentru că îl bătea pe alt copil, tatăl a devenit chiar el un exemplu de comportament adecvat pentru băiat, spunându-i celuilalt copil: „Michael, Sammy este supărat. Vrea să-ți spună că vrea să se joace și el acum.“

Remarcați că unii părinți și educatori recurg la „time-out“ *înainte* să apară un comportament agresiv sau periculos. Dacă aveți un copil foarte activ și ușor de distras, fiți atenți la semnele care anunță un comportament nepotrivit și îndepărtați copilul pentru a se liniști înainte de a face o boacănă.

Decideți dacă vă izolați copilul într-un loc special, fără jucării și fără atenția altor membri ai familiei. Pe copilul vostru îl ajută să stea un timp singur ca să se liniștească, sau se înfurie și mai tare dacă e izolat? Puteți să-l lăsați pe copil să decidă când este pregătit să vină înapoi la ceilalți.

Tina citise atât de mult despre „time-out“, încât ajunsese că creadă că este soluția magică pentru

aproape toate problemele cu care se confruntă un părinte - până când a ajuns să încerce metoda! Băiatul ei, Vic, refuza cu înverșunare să stea pe scaunul de bucătărie ales pentru „time-out“, așa că Tina trebuia să-l târască acolo, în timp ce băiatul țipa și dădea din picioare. Pe urmă, stătea să-l țină pe scaun, rugându-se cu nerăbdare să sune odată cronometrul din bucătărie, iar Vic dădea din picioare, se zvârcolea și, până la urmă, cădea de pe scaun. Într-o zi, exasperată, l-a dus în camera lui, a închis ușa și a plecat, sperând ca Vic să se calmeze. Fără să mai aibă parte de atenția negativă excesivă din partea mamei și văzându-se singur în cameră, băiatul a început să se joace cu jucăriile și s-a liniștit. A fost o soluție mult mai eficientă!

Lăudați-vă copilul pentru că stă în locul special ales pentru „time-out“, dacă folosiți așa ceva.

Disciplinarea prin „time-out“ poate fi flexibilă; nu trebuie să se limiteze la un scaun, o încăpere sau chiar un loc anume. Chiar dacă punerea în „time-out“ într-un loc special ales în acest scop funcționează acasă, s-ar putea să aveți nevoie să faceți acest lucru și acasă la bunica sau când sunteți la bancă.

Într-o zi, în supermarket, Andrea, o fetiță de trei ani, a făcut o criză de furie de proporții la raionul de cereale. Lynn, mama ei, îi spusese dinainte că nu vor cumpăra în acea zi cereale cu zahăr. Cu toate acestea, Andrea nu se putea consola și toată lumea se uita la Lynn, întrebându-se ce va face. Pentru că mai văzuse așa ceva și înainte, Lynn avea deja pregătit un plan. Managerul magazinului îi rezervase un loc în care

putea să-și lase căruciorul încărcat pe jumătate cu produse. Așa că Lynn a luat-o pe sus pe Andrea și a pus: „Treci în mașină când faci scene." Andrea a reușit să se calmeze în câteva minute și s-au întors în magazin. Evitând intenționat standul de cereale, și-au terminat de făcut cumpărăturile cât mai repede posibil.

Puteți să îl îmbrățișați scurt sau să îi zâmbiți copilului după ce iese din „time-out".

Feriți preșcolarul de un nou conflict după ce a ieșit din „time-out". Copiii de cinci ani ajung, de multe ori, să se comporte bine după ce au fost puși în „time-out", dar uneori au nevoie de ajutorul vostru. Mulți copii mai mici o iau de la capăt dacă se întorc la locul conflictului; în cazul lor, distragerea atenției funcționează mai bine.

Gail își amintește: „La grădiniță, foloseam «time-out» pentru a opri imediat un comportament agresiv. Dacă un puști de trei ani începea să-l bată pe prietenul lui cel mai bun, mă duceam rapid în spatele lui și îl îmbrățișam încet, dar ferm, șoptindu-i la ureche: «Time-out pentru că te bați.» După câteva secunde, îl lăsam să se întoarcă și îi spuneam: «Gata, poți să vii. Hai să mergem la cuburile Lego.»" Discutam cu el despre incident mai târziu în cursul zilei sau chiar a doua zi, când era liniștit. Nu foloseam prea des scaunul pentru «time-out», așa cum s-a întâmplat și în acest caz."

Nu uitați că cei mici nu înțeleg prea bine curgerea timpului; în loc să spuneți: „Time-out pentru trei minute", încercați să folosiți un cronometru, un clopoțel sau un fluier.

Încercați să nu scăpați copilul din ochi și să-l „prindeți“ când este cuminte. Felicitați-l atunci. „Îmi place că îi dai jocul tău de puzzle și altui copil, Laura. Nu-i așa că te simți extraordinar când faci o faptă bună?“

Recurgeți la „time-out“ din când în când, ca la un condiment tare. Dacă este folosită pentru orice faptă urâtă, disciplinarea prin „time-out“ își pierde eficacitatea (iar voi, mințile).

Discutați cu toată familia despre „time-out“: când și de ce va fi folosit, unde se va petrece și cât va dura. Invitați copiii să ia parte la discuție.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care s-a întrebat: „De ce l-am pedepsit iar?“ S-ar putea să vă luptați să ajungeți la scaunul de „time-out“ cu un copil care dă din picioare, mușcă, țipă, vă love̦ște și vă spune vorbe urâte. Și stați apoi și vă întrebați: „Și acum cât să-l pedepsesc pentru tot ce face și spune?“

Continuați să-i învățați pe copii ce e bine și după vâltoarea momentului. Discutați din nou cu ei despre comportamentul lor în timp ce fac baie, se duc la culcare, le citiți povești sau la o întâlnire de familie mai formală.

Nu uitați: comportamentul inadmisibil nu se schimbă într-o secundă.

Folosiți cuvântul „time-out" în moduri diferite, pentru a-i întări sensul; s-ar putea să prindă mai repede decât credeți!

Donna le-a spus copiilor ei: „Mami are nevoie de «time-out» și merge la ea în cameră. Sunt prea furioasă acum ca să vorbesc cu voi."

Când băieții lui Sally se băteau pe aceeași jucărie, mama intervenea rapid și spunea: „Time-out din cauza camionului. Jucăria asta trebuie să ia o pauză până când ne hotărâm cine e la rând să se joace cu ea."

Nolan, care avea trei ani, se enerva când vedea că pisica se tot agăța de jucăria lui cea nouă cu sfoară. Caroline a fost uimită să vadă că, în loc să țipe și să dea cu piciorul în pisică, Nolan a spus sigur de sine: „Nu, nu, Kitty! Time-out pentru că tragi de jucăria mea. Treci sub pat până sună cronometrul." (Pe urmă a pus cu atenție cronometrul să sune, fără să aibă nici cea mai vagă idee că îl fixase la 30 de minute! Bineînțeles, având un interval de atenție tipic pentru copiii de trei ani, Nolan nici nu mai era în cameră după cinci minute!)

Miezul problemei

Copiii au nevoie de voi ca să-i ajutați să-și înfrâneze un comportament urât, până când vor învăța să facă acest lucru singuri; „time-out" este o modalitate de a opri imediat un comportament urât și de a ajuta pe toată lumea să se calmeze. Cheia este să nu lăsați ca această strategie să ducă la un conflict deschis.

Cu copiii la drum

Întrebare: Eu și soția mea suntem de acord că trebuie să plecăm în vacanță împreună cu toată familia. Ne-a fost cam greu să facem să coincidă cinci orare zilnice, dar, în cele din urmă, am reușit! Acum avem grijă să punem la punct o vacanță perfectă – nici mai mult, nici mai puțin. Ne puteți da câteva idei care să ne asigure o călătorie frumoasă și de neuitat?

Răspuns: Faceți planuri peste planuri, dar nu uitați să puneți în bagaje și răbdare, puțin umor și o atitudine pozitivă. Țineți minte că termenul „vacanță" va însemna cu totul altceva decât înainte de a avea copii, în primul rând pentru că, deși amândoi sunteți plecați, aveți de lucru – sunteți la datorie 24 de ore din 24, șapte zile din șapte. Așa că încercați să nu aveți așteptări prea mari și să implicați copiii în planificarea călătoriei. Și cel mai important... nu vă descurajați! Încercați să vă relaxați și să vă bucurați; la urma urmei, de-asta plecați în vacanță!

Liste utile

Înainte de a pleca la drum

Puneți următoarele lucruri în trusa de prim ajutor:

- Telefonul medicului pediatru
- Numărul asigurării de sănătate
- Termometrul
- Linguriță dozatoare pentru medicamente
- Sirop de ipecac sau cărbune activat pentru inducerea vomei. (Folosiți doar la recomandarea medicului copilului.)
- Șervețele umede
- Pensetă pentru înlăturarea așchiilor, căpușelor și acelor de insectă
- Plasturi (de mărimi diferite)
- Pungi de gheață, pentru umflături sau vânătăi
- Bandaj elastic, cu care să fixați punga cu gheață pe bube
- Unguent cu antibiotic, pentru prevenirea infectării tăieturilor, zgârieturilor și vânătăilor
- Analgezice și antipiretice fără aspirină, precum și dozator pentru administrarea lor
- Un pansament gastric pentru burtică, în caz de diaree sau constipație (rugați medicul să vă recomande)
- Un antihistaminic, pentru reacțiile alergice
- Loțiune pe bază de calamină sau o cremă cu 0,5% hidrocortizon (cu permisiunea medicului) pentru eczeme și mâncărimi
- Loțiune de protecție solară
- Bandă adezivă sau scotch (pentru a lipi scutecele care

nu se prind bine lateral)
- Forfecuță
- O lanternă mică

E bine, de asemenea, să aveți și următoarele în mașină:

- O pernuță, o pătură și un pulover subțire pentru fiecare copil
- Pungi de plastic (pungi cu fermoar și pungi de gunoi)
- Colaci de toaletă de unică folosință
- Un sul de hârtie igienică
- O rolă de prosoape de hârtie

La drum

Urmați instrucțiunile de mai jos pentru a preveni răul de mișcare:

- Așezați copilul pe scaunul auto și fixați bine bretelele de siguranță, în funcție de greutatea și vârsta copilului.
- Lăsați să circule aer proaspăt. Dacă sunteți în mașină, lăsați un geam întredeschis; dacă sunteți în avion, direcționați spre copil ventilatorul de aer de deasupra capului.
- Evitați să plecați la drum în orele de vârf ale traficului, pentru a putea merge cu viteză relativ constantă, fără porniri și opriri bruște, care contribuie la accentuarea răului de mișcare.
- Porniți la drum în primele ore ale dimineții sau la ora prânzului (cu condiția ca șoferul să fie odihnit). Perioadele de drum în care copiii stau cu ochii închiși sau dorm reduc șansele de a li se face rău.

- În cazul în care copilului începe să i se facă rău, nu îl lăsați să se implice în activități care necesită concentrarea privirii, de pildă, să se uite pe cărți, să coloreze și să joace jocuri care presupun îndemânare.
- Încercați să distrageți atenția copilului de la starea de rău cântându-i cântecele, oferindu-i biscuiți sau punând o casetă cu câteva povești preferate.
- Atrageți-i atenția asupra lucrurilor care se văd departe, la orizont, astfel încât copilul să nu mai privească obiectele pe lângă care mașina trece în viteză, ceea ce sporește răul de mișcare.
- Oferiți-i copilului gustări frecvente și ușoare, pentru că răul de mașină se accentuează când călătorește cu burtica goală (grisinele, biscuiții și covrigeii sunt foarte buni).
- Evitați alimentele grase, cum ar fi cartofii prăjiți, chipsurile, sendvișurile cu carne, înghețata și alte deserturi de același fel, care sporesc disconfortul dat de răul de mișcare.
- Pentru a proteja copiii cu stomac sensibil, dați-le să bea apă, sucuri de fructe neacidulate și bere de ghimbir care și-a pierdut acidul.
- Purtați „Sea-band", brățări elastice care se pun pe punctele de presiune de pe încheietura interioară a mâinii și care se folosesc pentru a reduce greața asociată mișcării pe mare sau pe uscat. Astfel de brățări pot fi cumpărate de la magazinele care comercializează produse pentru camping, farmacii și magazine de produse naturiste. Deși aceste brățări au o singură măsură, puteți să coaseți un capăt ca să se potrivească pe încheietura copilului.

Când ajungeți la destinație

Luați-vă următoarele precauții pentru a evita accidentele:

- Nu lăsați niciodată un copil mic singur în camera de hotel sau la piscină, nici măcar pentru o perioadă scurtă de timp.
- Legați cordoanele de la draperii sau lipiți-le cu bandă adezivă, pentru a evita posibilitatea strangulării.
- Dacă descoperiți că la robinetul din baie curge apă fierbinte imediat după ce îi dați drumul, lipiți un abțibild pe robinetul cu apă rece și spuneți-le copiilor că pot umbla doar la robinetul cu abțibild.
- Verificați dacă obiectele grele, cum ar fi televizorul, sunt bine fixate la locul lor, astfel încât să nu cadă peste un copil mai curios, care se cațără peste tot.
- Rugați personalul hotelului să lipească cu bandă adezivă toate firele sau cablurile electrice aflate la vedere de la aerul condiționat, frigider sau veioze, pentru ca prichindelul să nu se împiedice de ele sau să se curenteze.
- Supravegheați copiii mici, astfel încât să nu se încuie în baia camerei de hotel, mascând încuietoarea cu bandă adezivă. Ușa se va putea închide, însă nu se va încuia.
- Nu lăsați în jacuzzi copiii care au între doi și cinci ani. Corpurile lor sunt prea mici pentru temperatura ridicată a apei, care le-ar putea fi fatală.
- E o greșeală să porniți de la premisa că prietenii sau rudele la care vă aflați în vizită au o casă sigură pentru copii. Cu permisiunea gazdelor, faceți un tur prin casă când sosiți și rezolvați orice aspect care socotiți că vă poate pune copilul în pericol.

Idei salvatoare

Organizați câteva consilii de familie înainte de a pleca într-o vacanță, pentru a putea discuta despre călătorie, inclusiv despre comportamentul pe care îl așteptați de la copii și despre consecințele unei purtări inadecvate. (Vezi pagina 32 pentru mai multe detalii despre consiliile de familie și stabilirea consecințelor).

Puneți-i pe copiii mai mari să adune imagini, ghiduri, hărți și broșuri. Resurse bune se găsesc la biblioteci și la agențiile de voiaj. Uitați-vă în secțiunea de călătorii a ziarului local, precum și pe internet, de unde puteți afla informații diverse, printre care și autostrăzi aflate în construcție, cupoane de excursii și alte sugestii utile. Unele destinații populare de vacanță au propria pagină pe internet.

Consultați împreună cu familia materialele de călătorie pe care le-ați adunat și discutați toate posibilitățile de vizitare.

Planificați o vacanță în care să stați într-un singur loc – la mare, la munte, un parc de distracții etc. (Odată ajunși acolo, acolo rămâneți!) Deși sunt copii mici pe care nu-i deranjează să meargă azi la Paris și mâine la Roma, pentru cei mai mulți nu este, probabil, cea mai bună alegere.

După ce ați ales destinația, implicați copiii. Spuneți-le unde mergeți, cât o să stați acolo, ce vor face și așa mai departe. Dacă puteți, arătați-le poze.

Solicitați opinia copiilor – ce le place și ce nu le place, la ce se așteaptă, și spuneți-le și părerea voastră. (Pentru copii, este o lecție de viață importantă să afle că toți facem compromisuri și că nimeni nu poate face numai ce vrea, nici măcar mama sau tata!) Implicați toți membrii familiei

în luarea cât mai multor decizii. Deşi, în mod normal, un preşcolar nu alege destinaţia vacanţei, aşteptarea lui creşte dacă discutaţi dinainte unde veţi merge şi ce veţi vedea. Planificarea călătoriei devine ea însăşi prilej de entuziasm.

Puteţi alege să „exersaţi" viitoarea vacanţă punând la cale o ieşire scurtă. Încercaţi să plecaţi într-o scurtă excursie cu cortul aproape de casă, să staţi peste noapte sau la sfârşit de săptămână la un hotel cu piscină din oraş sau să plecaţi într-o excursie de o zi într-un loc distractiv, de pildă, într-o staţiune din zonă.

Lăsaţi copiii să-şi decoreze scaunele auto cu abţibilduri, pentru a le da o înfăţişare mai deosebită şi a le pregăti de drum.

Înainte de începerea vacanţei, duceţi copilul în vizită la aeroport, la gară sau într-o staţie de autobuz, ca să facă cunoştinţă cu aglomeraţia şi vânzoleala din aceste locuri noi. În felul acesta, puteţi reduce teama şi comportamentul neplăcut din ziua plecării.

CAPUL SUS

Nu sunteţi singurii părinţi copleşiţi de gândul pregătirilor necesare pentru a pleca la drum cu doi sau trei copii mici. Simpla vedere a tuturor lucrurilor pe care trebuie să le cărați cu voi este suficientă pentru a vă face să doriţi anularea imediată a călătoriei!

Stabiliți o „rutină de vacanță" zilnică și respectați-o; structura și previzibilitatea încurajează comportamentul potrivit. Ori de câte ori e posibil, încercați să urmați aceleași rutină și interval orar pentru somnul de prânz și mese, pe care le foloseați și acasă.

Luați cu voi câteva obiecte preferate de acasă – o pernă, o păturică, o carte preferată sau un ursuleț – pentru a ajuta copilul să se simtă mai în siguranță.

Adina și-a amintit să ia un casetofon portabil, unde să-i poată pune fetiței caseta preferată cu cântece de leagăn, care o ajutau să adoarmă mai repede într-un loc străin.

Încurajați fiecare copil – chiar și unul de doi ani – să-și facă propriul bagaj. Lăsați copiii să-și aleagă câteva jucării de acasă – animăluțe de pluș, cărți, casete și creioane colorate, gustări preambalate, hârtie, abțibilduri și jocuri fără piese mici. (Un trenuleț cu sunet sau o păpușă vorbitoare s-ar putea să vă înnebunească de cap, așa că recurgeți la dreptul vostru de veto ca părinți!)

Petreceți în mod plăcut timpul pe drum; puneți-le copiilor întrebări interesante, cântați-le cântecelele preferate și jucați diverse jocuri pentru a evita plictiseala și întrebarea inevitabilă, repetată la nesfârșit: „Când ajungem?"

Oferiți-le gustări – drumeții cu gura plină nu prea mai au cum să se certe.

Lui Sherry i-a venit o idee minunată pentru servirea de cereale, stafide, granola și crutoane în cantități mici. A pus gustările într-un flacon de vitamine cu șapte compartimente și, în felul acesta, degețelele

copiilor puteau deschide cu ușurință compartimentul dorit și alege gustarea preferată. Regula era să fie deschis un singur compartiment o dată. Astfel, dacă mașina punea brusc frână, nu se mai răsturna pe jos tot conținutul flaconului.

Jim a scos de la păstrare două dintre bidoanele lui din armată, câte unul pentru fiecare băiat, pe care să le folosească ori de câte ori pleacă la drum lung. Băieții își atârnau bidonul de cârligul aflat deasupra geamului de la scaunul din spate și știau că aceea era „rația" lor de suc pentru următoarele câteva ore. Copiilor le plăcea mult să bea din bidoanele lui tati, care erau un adevărat regal în fiecare an, având în vedere că nu erau folosite cu alte ocazii.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurii părinți din aeroport care trag după ei o pungă de pamperși, un cărucior dublu, două păpuși, două „păturici" și doi puști care abia își duc în spate rucsacurile. Vă surprindeți vreodată tânjind cu vinovăție după plecările acelea romantice și spontane, în care nu trebuia să luați decât o geantă de voiaj pentru amândoi?

Stabiliți limite rezonabile, adaptate celui mai tânăr tovarăș al vostru de drum, referitoare la distanța maximă pe care o puteți parcurge liniștiți într-o zi.

Rotiți, din când în când, locurile pe care stau copiii. (Este un pic deranjant să mutați scaunele auto, dar uneori merită.)

> *Chiar și după multe opriri pentru mâncare și odihnă, Carla și Cassidy începeau, din când în când, să se ciondănească în mașină și trebuiau separate. Atunci, mama trecea la volan, iar tati se muta în spate cu fetele. În astfel de momente, jucau un joc special. Tati și fetele făceau echipă împotriva lui mami în jocul „Spionez". Mami pierdea întotdeauna, pentru că tati se pricepea să le unească pe fete într-o echipă victorioasă și să le facă, astfel, să uite de ceartă. Deoarece părinții nu se hotărau să facă prea des o astfel de mișcare, ea funcționa ca prin farmec și înveselea pe toată lumea!*

Rezervați-vă cazarea din timp. Evitați coșmarul de a conduce noaptea târziu și pe vreme de furtună de la un hotel la altul, doar pentru a vedea de fiecare dată indicatorul „NU AVEM LOCURI LIBERE".

Faceți pauze dese pe drum pentru copiii mici care au nevoie să se miște. Luați cu voi o minge de plajă, cu care să se joace când opriți. (Puteți să o dezumflați și să o depozitați în torpedo.)

Puteți folosi un cronometru, care să vă anunțe când e ora de masă sau timpul pentru o pauză de drum. Nu uitați, copiii mici nu înțeleg aproape deloc ce înseamnă orele sau minutele.

Țineți la îndemână unul (sau două) schimburi de haine pentru un copil mic. Hainele copiilor ocupă foarte puțin loc, iar accidentele se întâmplă inevitabil.

Caroline își amintește drumurile dese pe care le făcea cu avionul în Florida, la bunicii băiețelului său de numai doi anișori. După ce Sean a început să aibă rău de mișcare, Caroline s-a felicitat că a fost prevăzătoare și a luat la ea un schimb de haine pentru copil. Pe urmă, Sean a vomitat pe costumașul cel nou de la bunica. N-a apucat Caroline să-l schimbe, că băiatul a mai dat o dată afară tot ce avea în burtică. În cele din urmă, au ajuns la aeroport, iar Sean a întâmpinat-o pe bunica învelit într-o păturică pătată și având pe el doar scutecul!

Puneți în bagaje câte un costum pentru fiecare zi (plus alte două pentru urgențe), inclusiv chiloței și șosete, și aranjați-le într-o pungă de plastic care se închide cu fermoar, astfel încât copiii să se îmbrace fără ajutorul vostru.

Când ajungeți la destinație, e bine să înțelegeți că nu e un păcat dacă nu faceți totul ca o familie.

Monica și Russ și-au dat seama că, atunci când băiețelul lor de doi ani era în plină criză de furie, niciunuia din ei nu-i pria jocul de golf. Așa că Monica se ducea înapoi în cameră, punea copilul să tragă un pui de somn, iar ea făcea liniștită o baie cu spumă. Mai târziu, se alătura familiei și aducea cu ea un „drumeț fericit". Data următoare când băiețelul dădea semne de oboseală, Russ se oferea să meargă el în cameră, și trăgeau amândoi un pui de somn.

Dacă aveți copii cu vârste cuprinse între doi și cinci ani, nu complicați activitățile. Una sau două activități pe zi sunt, adesea, tot ceea ce pot suporta. Comandați masa în camera de hotel sau închiriați un film când copilul are nevoie de o „pauză".

Familia lui Caroline a făcut o excursie într-un loc de vacanță popular din nordul statului Wisconsin. Când au ajuns acolo, Caroline a fost impresionată de diversitatea activităților destinate copiilor mici și preșcolarilor, de la terenuri elaborate de jocuri cu apă până la terenuri de golf. Dar, după două zile de umblat prin căldură, Caroline a ajuns să împărtășească atracția copiilor față de plăceri mai simple. Sean, care avea atunci patru ani, era încântat să arunce cu pietre în lac împreună cu tati, iar Nolan, care avea un anișor, scotea strigăte de bucurie în timp ce făcea primii pași, cu mers legănat de rățușcă.

Aflați ce aranjamente speciale sunt disponibile în parcurile de distracții.

Când vizita un parc de distracții împreună cu băiețelul lui, care era fie prea mic, fie prea fricos ca să se dea în toate, Pat a învățat să profite de un aranjament special. Numit „schimb" la Disney și în alte parcuri de distracții, aranjamentul respectiv este următorul: la punctul unde se face îmbarcarea, un părinte așteaptă cu copilul mic în zona de „schimb", în timp ce părintele celălalt se suie cu copiii mai mari. Pe urmă, părinții „fac schimb", iar adultul care a așteptat se suie la rândul lui în caruselul respectiv fără să mai stea o oră la coadă!

Luați cu voi suvenire din călătorie. Copiilor le place să colecționeze lucruri mărunte și ieftine, de pildă cutii de chibrituri, șervețele, cărți poștale, pietricele, bilete de autobuz și autografe de la ospătari și alte persoane cu care se întâlnesc acolo.

Bucurați-vă cât mai mult de vacanță: după ce vă întoarceți acasă, organizați un consiliu de familie în care să discutați despre locurile vizitate și să vă uitați pe poze sau la un film făcut în zilele acelea.

Înțelegeți că felul în care percepeți voi părțile frumoase ale călătoriei poate fi foarte diferit de felul în care le percep copiii.

Doris aștepta cu nerăbdare să plece într-o excursie educativă la Washington, D.C. cu copiii ei, care aveau între patru și opt ani. Copiii au fost implicați activ în planificarea călătoriei și totul promitea să fie o experiență educativă de neuitat. După ce s-au întors acasă, Doris i-a întrebat entuziasmată pe copii: „Ia spuneți-mi, ce v-a plăcut cel mai mult din excursia noastră la Washington?" Fără nicio ezitare, cei trei copii au răspuns într-un glas: „Mașina de făcut gheață de la hotel!" Ah, cilindrii aceia perfecți, transparenți și micuți, cu o gaură în mijloc, care cădeau cu clinchet când apăsai un buton! Nu era tocmai răspunsul așteptat de Doris! Dar a trebuit să recunoască, într-un final, că cei mici nu învață întotdeauna ce credem noi, ci își construiesc propriile amintiri, care le rămân dragi peste ani.

Acceptați faptul că s-ar putea să nu ajungeți să petreceți „timp calitativ" cu cei mici, indiferent câți bani cheltuiți sau unde vă duceți, și înțelegeți că „timpul calitativ" se ivește firesc din „timpul cantitativ" petrecut împreună cu familia, din gesturile de iubire și din hazul făcut pe seama trăsnăilor copiilor.

Miezul problemei

Încercați să scăpați de sentimentul de vinovăție și de înverșunarea care însoțesc, de obicei, dorința de a face totul perfect. Acceptați faptul că vacanța voastră va fi o aventură interesantă pentru întreaga familie, plină de momente de neuitat – unele dintre ele de-a dreptul înnebunitoare!

Valorile

Întrebare: Am senzația că, în ziua de astăzi, respectul, empatia, sinceritatea și recunoștința sunt prea adesea înlocuite de o atitudine egoistă, prin care fiecare caută să se mulțumească numai pe sine. Este prea devreme dacă încep să-l învăț pe copilul meu de trei ani câteva dintre aceste valori bătrânești, dar fundamentale?

Răspuns: Nu numai că nu este prea devreme, dar îl înveți oricum, fie că îți dai seama sau nu! Oricât de mult te-ai strădui să le spui ce e bine și ce e rău, copiii fac numai ce te văd pe tine făcând. Așa că e mai bine să tragi aer în piept și să încerci cât mai mult timp posibil să fii măcar pe jumătate conștient de ceea ce faci. Ai răbdare – deși baza o pui devreme, e nevoie de mult timp ca valorile să „prindă".

Idei salvatoare

Identificați și faceți o listă a valorilor care sunt importante pentru familia voastră. Modelele vizuale, concrete îi ajută pe copii să înțeleagă conceptele abstracte, chiar dacă nu pot încă să citească. De asemenea, puteți căuta imagini care să ilustreze aceste valori.

Când Caroline preda la Școala de Duminică, grupa ei de preșcolari făcuse un „arbore al valorilor". Pe

fiecare frunză erau scrise numele unei valori și un exemplu simplu. Pe frunza Protecției Mediului, scria: „Reciclăm ziarele ca să salvăm copacii." Pentru Curaj: „Diseară o să dorm cu lumina stinsă." Pentru Empatie: „Îmi imaginez cum ar fi să mi se întâmple mie așa ceva." Iertare: „Nu-i nimic, știu că a fost un accident." Generozitate: „Îți dau și ție din biscuitul meu." Sinceritate: „Îmi pare rău, eu l-am spart." Dreptate: „Hai să facem cu rândul." Bunătate: „Hai să-l chemăm pe copilul cel nou să se joace cu noi." În timpul anului, clasa a continuat să întărească valorile pozitive făcând poze cu fiecare copil care face o faptă bună (își împarte lucrurile cu altcineva, îmbrățișează pe cineva, își așteaptă rândul când se joacă). Pozele le-au prins de frunzele corespunzătoare.

Reamintiți-le „Regula de aur" des și fără multe cuvinte, pentru a-i sublinia importanța. (Pentru multe familii, ea devine singura regulă.)

Gail le amintea în mod repetat copiilor ei: „Purtați-vă cu ceilalți așa cum vreți să se poarte și ei cu voi." Copiii ei exersau zilnic această lecție, deși nu întotdeauna le venea ușor sau reușeau: își împărțeau jucăriile între ei, își așteptau rândul când se dădeau pe tobogan și erau buni cu cei din jur.

Jim Fay, consultant în probleme ale educației și autor al cărții Parenting with Love and Logic, *spune: „Ne influențăm copiii prin felul în care ne purtăm cu ei. Aici se aplică un corolar al Regulii de aur: copiii se vor purta cu ceilalți așa cum se poartă părinții lor cu ei. Dacă îi tratăm cu respect, și ei îi vor trata pe alții la fel."*

Explicați-le copiilor *de ce* facem ceea ce facem și nu uitați să menționați sentimentele și motivele care ne împing să facem ceva anume.

Barbara le-a spus copiilor ei: „Faceți cu rândul, ca să vă simțiți bine amândoi. Dacă nu vă înțelegeți, putem să dăm cu banul ca să vedem cine e primul acum și cine o să fie primul pe urmă."

Când Tony a găsit o jucărie în holul hotelului, tatăl său a spus: „Ce jucărie frumoasă ai găsit! Sunt sigur că cineva o caută. Hai s-o ducem la ghișeul de obiecte pierdute. Îți aduci aminte ce rău ți-a părut când n-ai putut să te duci la bazin pentru că cineva ți-a luat pernuțele?"

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care a fost nevoit, din când în când, să-și mai reducă un pic așteptările. (Hm, bine, poate un pic mai mult.)

„Prindeți" momentul când copiii sunt buni și lăudați-i prin cuvinte care să transmită cu bună știință valorile în care credeți. (Vezi caseta despre trucuri legate de laude, din capitolul „Stima de sine", pagina 271.)

Când Richie și-a dus cei trei copii la vizita anuală la dentist, a observat că mijlociul s-a oferit să meargă primul. „Extraordinar!", a spus el. „Trebuie

să fii foarte curajos ca să te așezi primul pe scaunul dentistului."

Sally i-a spus nepotului ei: „Îți mulțumesc că mi-ai spus cum s-a spart oala. Nu e ușor să recunoști atunci când faci o greșeală."

Când Ryan, un băiețel de trei ani, a cules o firimitură minusculă de pe biscuitul pe care îl avea în mână și i-a întins-o galeș mamei sale, aceasta – deși abia vedea firimitura, cu atât mai puțin putea să o guste – a hotărât să se concentreze asupra laturii pozitive a lucrurilor și a exclamat: „Mulțumesc, ești foarte bun că îmi dai și mie."

Abțineți-vă să-i cicăliți, mituiți sau să-i certați rău pe copii în numele valorilor... S-ar putea să obțineți efectul invers!

Caroline s-a simțit prost când a țipat în parc: „Nu e frumos să te bagi în față!" Sean i-a strigat și el cu aplomb, de față cu toată lumea: „Nu e frumos să țipi, mami, și tu țipi tot timpul!"

Încurajați empatia discutând cu toți cei prezenți despre sentimentele rănite în loc să izolați „făptașul".

Recunoașteți când faceți o greșeală și spuneți: „Îmi pare rău."

După ce și-a ieșit din fire, Brad a mărturisit: „Tati a fost foarte supărat. Îmi pare rău că am țipat la voi. Data viitoare o să încerc să mă calmez înainte de a vorbi."

Lăsați copiii să vadă că vă asumați responsabilitatea propriilor acțiuni.

O mamă a povestit cum băiatul ei, Lucas, i-a spus: „Mami, limita de viteză este 100, iar la tine acul e la 120." Mama i-a răspuns: „Hi! Am greșit. Îți mulțumesc că mi-ai atras atenția. Nu respect legea și ar fi bine să încetinesc."

Dați-le copiilor de făcut treburi simple în casă, ca să își dezvolte simțul responsabilității, mândria și să aibă sentimentul că au locul lor special în familie. (Vezi „Treburile casei", pagina 77.)

Când Gina și Matt au participat la o lecție deschisă la grădiniță, abia așteptau să vadă ce desenase Austin, băiatul lor de cinci ani, la tema „De ce sunt important". Închipuiți-vă ce s-au mai amuzat când au văzut desenat un băiețel care ținea o lopată uriașă în mână, alături de câteva movilițe misterioase. Bineînțeles! Austin era cel care curăța bălegarul din staulul animalelor, și era foarte mândru de asta!

Dați-i copilului câteva treburi care să aibă de-a face cu întreaga familie, pentru a-și dezvolta compasiunea și grija față de ceilalți. Când îi rugați pe copii să-și strângă jucăriile, singurul rezultat este o cameră curată (dacă aveți noroc). Când îi rugați să vă ajute să puneți masa, ei învață să aibă în vedere nevoile celor din jur. („Pun o linguriță de plastic pentru bebeluș? Tati are nevoie de cuțit?")

Smulgeți-vă puțin din timpul vostru planificat pentru alte activități și faceți ceva bun în prezența copilului, de exemplu, sunați la 112 dacă vedeți un accident de mașină, explicați-i pe unde să o ia omului de pe stradă care vă cere părerea, deschideți ușa pentru o persoană cu dizabilități, pentru cineva încărcat de bagaje sau care împinge un

cărucior de copil. S-ar putea să întârziați la întâlnire, dar merită! (Un alt prilej de a da exemplu de un comportament responsabil este să sunați dinainte și să anunțați că întârziați.)

Într-o după-amiază, Malcolm și fetița lui de patru ani, Ellen, tocmai plecau de la magazin cu câteva cumpărături. Zărind o femeie mai în vârstă în scaun cu rotile, care nu reușea să se urce pe trotuar, Malcolm s-a oprit și a ajutat-o. După aceea, i-a explicat lui Ellen că, atunci când se oprește și face o faptă bună pentru cineva care are nevoie, se simte foarte bine!

Dați exemplu de bunătate punând bani în cutia milei – explicați-i copilului unde se duc banii și ce sentiment de mulțumire ai când îi ajuți pe alții. Treptat, copilul va trăi și el sentimentele pozitive care apar atunci când ești respectuos, bun și de ajutor celor din jur.

Implicați copiii în faptele bune (cu cât mai puțin abstracte, cu atât mai bine). Copiii mici pot manifesta mai multă compasiune pentru o persoană pe care o cunosc sau pe care cel puțin o văd decât pentru un orfan din alt colț al lumii. (La urma urmei, nu v-ați întrebat și voi cândva cum o să-i ajute pe „copiii care mor de foame în China" faptul că *vă* spălați farfuria?)

Gail a făcut o oală plină de supă de pui, i-a îmbrăcat pe cei trei copii și au pornit cu toții prin zăpadă la vecina lor, care era bolnavă. S-au simțit cu toții minunat când vecinei i s-a luminat fața la vederea lor și, apoi, când a mâncat supa. La sfârșit, le-a spus: „Mulțumesc foarte mult. Chiar aveam nevoie de așa ceva, de o «penicilină» bună și sănătoasă!"

Recunoașteți că cei mici gândesc și judecă diferit de adulți. Preșcolarii sunt bucuroși să vă ajute să cumpărați un cadou sau mâncare pentru săraci. Cu toate acestea, cei mai mulți copii de patru ani sunt cuprinși de resentimente atunci când li se cere să dea altcuiva o jucărie a lor sau să cumpere din bănuții lor un cadou pentru alt copil. (Este o reacție foarte firească pentru această vârstă.)

Dacă rudele sau prietenii voștri au alte valori decât cele pe care vreți să le învețe copiii voștri, vorbiți cu copiii pe un ton pozitiv despre ceea ce este important pentru *voi*.

> *Millie s-a săturat să-i tot audă pe copii întrebând-o pe bunica: „Ce mi-ai cumpărat?" înainte ca aceasta să apuce să intre pe ușă. Millie le-a spus copiilor: „Știu că bunica e fericită să vă cumpere câte ceva, dar noi suntem mulțumiți și bucuroși să o vedem, pentru că oamenii sunt mai importanți decât lucrurile."*

Învățați-i diferența dintre compasiune și lipsa de reacție pe copiii care par „blegi" sau prea politicoși.

> *Payden i-a spus fetiței sale: „Îți aștepți foarte frumos rândul, dar nu trebuie să-i lași pe alții să se bage în fața ta. Nici lor nu le-ar plăcea să fie tratați așa. Ce-ar fi să vorbești cu ei și să le spui să aștepte să le vină rândul?"*

Faceți-vă curaj și spuneți-le copiilor ce este important pentru voi, chiar dacă nu este popular. Stabilirea de limite clare și aplicarea de strategii disciplinare pozitive când aceste limite sunt încălcate sau amenințate îi ajută pe copii să se simtă în siguranță. Părinții extrem de permisivi cresc, de obicei, copii egoiști și cu tupeu.

Când Sean, care avea patru ani, a început să bâzâie: „Azi nu vreau la biserică! E așa de plictisitor!", Caroline i-a spus: „Înțeleg că pentru tine nu e prea amuzant, dar pentru mine este important să merg la biserică. M-aș bucura să văd că stai cuminte și arăți respect față de Dumnezeu. Astăzi vreau să-I mulțumesc lui Dumnezeu pentru că bunica s-a făcut bine și a ieșit din spital. Tu pentru ce vrei să-I mulțumești lui Dumnezeu?" Sean a zâmbit și a spus: „O să-I mulțumesc lui Dumnezeu că mâine nu e duminică!"

Când unul dintre cei cinci copii ai lui Margaret chiar voia să facă ceva ce nu era permis, tatăl spunea de fiecare dată: „Toată lumea face așa, nu? Pe noi cum ne cheamă?" Copilul răspundea repede și mândru: „Jackson!" Atunci tatăl continua: „Și familia Jackson nu face așa ceva!" Și cu asta, basta.

Învățați-vă copilul să pună preț pe lucruri care nu se găsesc de cumpărat. (Vezi „Ia-mi și mie!", pagina 156, pentru mai multe idei.)

Gail își amintește: „Încă de când era mică, lui Rachel și mie ne plăcea să confecționăm cadouri cu mâna noastră și să facem felicitări unicat pentru ocaziile speciale. Rachel e acum mare și este recunoscută pentru felicitările și cadourile ei personalizate, absolut deosebite."

Implicați-vă copilul în activități de voluntariat, de pildă, să viziteze azile și orfelinate, să strângă cu grebla frunzele din curtea unui vecin bolnav sau să facă un coș cu lucruri de trebuință unei familii nevoiașe. Discutați cu el cât de norocoasă este familia voastră, dar și ce responsabilitate aveți de a-i ajuta pe ceilalți din comunitatea voastră.

Într-o duminică după-amiază, Caroline și băiatul ei de cinci ani au petrecut două ore în bucătăria de la biserică, unde au tăiat o mulțime de fructe și au făcut o salată uriașă. Mai târziu, Caroline s-a minunat cât de mult a putut să muncească Sean. Chipul lui s-a luminat când a fost felicitat și a auzit mulțumirile celor pe care îi servea cu salată.

Tom avea grijă să planifice activități de voluntariat cu întreaga familie atunci când copiii erau mâncați și odihniți. Descoperise pe propria piele că încercarea de a pune la treabă în bucătăria bisericii doi copii lihniți de foame, nervoși și care se țineau de pantalonii lui nu era cea mai bună modalitate de a-i învăța empatia.

Înțelegeți că procesul învățării valorilor poate fi imprevizibil, dificil și, adesea, inconfortabil, dar merită din plin! Copiii care au valori puternice dezvoltă, adesea, și un sentiment aparte al stimei de sine și pot rezista mai bine presiunii grupului. Conform studiilor, copiii buni și plini de compasiune nu numai că reușesc mai bine în viață, dar sunt și mai plăcuți de cei din jur.

Miezul problemei

Copiii asimilează mai bine valorile dacă vă faceți timp să vorbiți cu ei despre felul în care aceste valori se leagă de viața de zi cu zi.

Smiorcăiala

Întrebare: Fetița mea a început să se smiorcăie de fiecare dată când vrea ceva. Dacă nu îi dau, smiorcăiala se transformă în plânsete și țipete. Înnebunesc numai când o aud cum se jelește! Ce să fac ca s-o descurajez?

Răspuns: Mulți copii mici trec printr-o fază de smiorcăială și țipete. Uneori, aceasta poate fi singura modalitate prin care copilul se poate exprima când este obosit, frustrat, irascibil, flămând sau bolnav. Alteori, s-ar putea să încerce să vă atragă atenția sau să vă oblige să luați o decizie. Tonul monoton poate, într-adevăr, să-i tortureze chiar și pe cei mai răbdători părinți! Soluția este să vă mențineți pe poziții și să nu cedați în fața smiorcăielii sau altui comportament enervant – altfel, o să vă treziți că *voi* încurajați, de fapt, smiorcăiala.

REACȚII IMEDIATE

- Refuzați să cedați în fața smiorcăielii, astfel încât copilul să învețe că nu va obține ce vrea dacă se văicărește.

- Formulați enunțuri la persoana întâi pentru a vă exprima sentimentele. Spuneți: „Nu pot să te ascult când vorbești așa, mă dor urechile." (Pe urmă plecați din cameră cu mâinile la urechi.)
- Recurgeți la puțin umor și smiorcăiți-vă și voi! De obicei, copilul pricepe mesajul și începe să vorbească pe un ton normal după un hohot zdravăn de râs.
- Trageți aer în piept, apoi întrebați-vă dacă cel mic e frustrat pentru că voi aveți o zi proastă și cereți lucruri exagerate de la el. Dacă așa stau lucrurile, încercați să reveniți la sentimente mai bune și gândiți-vă să îi cereți iertare.
- Încercați să-l îmbrățișați scurt pe copil (dar ignorând smiorcăiala); nu merge cu toți copiii, dar pentru unii este exact tipul de atenție care îi pune pe roate și îi face să renunțe să se mai văicărească.
- Tratați copilul ca și cum ar vorbi o limbă străină – și dacă chiar știți o limbă străină, puteți să îi răspundeți cu accent străin. Copilul se va mira de ce spuneți și, pentru o clipă, va uita să se mai smiocăie!

Idei salvatoare

Arătați că înțelegeți sentimentele copilului fără să faceți remarci critice la adresa caracterului său.

Când Daniel era mic, ura să-l audă pe tatăl său jignindu-l și amenințându-l ca să-l facă să asculte.

„Bebe mare ce ești, încetează imediat cu smiorcăiala, altfel te fac eu să bâzâi de-adevăratelea!", îi spunea, de obicei, tatăl. De aceea, Daniel i-a spus cu bună știință fiicei sale: „Gata, Samantha! Înțeleg că ești obosită, dar tot nu-mi place să te aud smiorcăindu-te, așa că nici nu vreau să te ascult!"

Rugați copilul să vorbească cu glasul lui de „băiat mare" sau de „fetiță mare".

Mama i-a spus lui Caitlin: „Nu te înțeleg când te smiorcăi. Sunt sigură că poți să vorbești normal. Trage aer în piept și vorbește ca o fetiță mare." Mama și-a umflat pieptul și și-a îngroșat vocea, iar Caitlin s-a distrat imitând-o.

Lăudați copilul când vorbește pe un ton acceptabil.

„Îmi face plăcere să-ți aduc un pahar de suc când mă rogi așa politicos", i-a spus mama lui Cody.

Dacă cel mic se smiorcăie continuu, fiți absolut consecvenți în refuzul vostru de a răsplăti smiorcăiala. Nu este întotdeauna ușor să vă mențineți pe poziții, dar este necesar dacă vreți să-l dezvățați pe copil de obiceiurile proaste. Atenție mare, copiii vă vor pune la încercare până când o să vi se facă rău. Și, dacă aveți o zi proastă, o să vi se pară că au mai doborât un record!

Spuneți-i copilului că o să-l ignorați dacă începe să se smiorcăie. Fie și simplul fapt de a-l certa pentru că se smiorcăie este tot o formă de atenție de care el are nevoie. Adoptați o expresie facială „neutră", evitați să-l priviți în ochi și îndreptați-vă atenția spre altceva.

Distrageți atenția copilului spre altceva. Îndreptați-vă spre fereastră, prefaceți-vă că sunteți o pasăre așezată pe o ramură de copac și „vorbiți" cu copilul cu cel mai frumos glas de pasăre de care sunteți în stare: „Dana, vino să vezi ce cuib am. Am și doi puișori. Îi vezi?"

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte căruia i s-a părut de multe ori imposibil să ignore ceva care îl scoate din minți!

Recunoașteți că nu mai puteți suporta! Spuneți-i copilului că nu mai stați în aceeași cameră cu el dacă se smiorcăie. Fie luați voi o pauză și plecați din cameră, fie puneți copilul în „time-out". (Vezi „Time-out", pagina 338, și „Vai de capul meu!", pagina 331, pentru strategii utile.)

Încercați o scurtă pauză dacă cel mic se smiorcăie în public. Spuneți-i că plecați amândoi pentru puțin timp, până când începe să vorbească din nou normal.

Recurgeți la umor pentru a-l scoate pe copil din dispoziția plângăcioasă în care se află.

Când Nolan a venit fuga în bucătărie și a cerut smiorcăindu-se încă un biscuit, ceva din strâmbătura chinuită a feței sale i s-a părut foarte amuzantă lui Caroline, care a început și ea să se smiorcăie:

„A, nuuuuu, iaaar ai veniiiit! Spălam și eu niște vase, și sunt așaaa de muuulteeee!" Nolan a rămas tablou pentru o secundă. Pe urmă, spre uimirea lui Caroline, și-a pus mâinile în șold, a dat din deget spre ea și i-a spus ferm: „Mami! Știi că nu înțeleg ce spui când te smiorcăi!"

Înregistrați copilul când se smiorcăie, ca să-și asculte și el vocea. De obicei, copiii rămân surprinși și încep să râdă în hohote! Puteți să-l înregistrați pe copil și când cere ceva pe un ton normal, deși nu mai e atât de distractiv.

Exersați cu copilul diverse modalități de a cere ceva fără să se smiorcăie. (Încercați un joc de rol cu păpuși sau să-i spuneți povești din care să înțeleagă acest lucru. Vezi secțiunea despre jocul pe rol de la pagina 41 pentru mai multe idei.)

În timp ce Manny vorbea la telefon, fetița lui de trei ani, Christa, bâzâia continuu că vrea un biscuit și îl întrerupea. A doua zi, Manny a luat-o deoparte pe Christa. Au început să discute despre incidentul din ziua precedentă în timp ce adunau păpușile la „picnic". Manny i-a spus: „Ieri nu am putut să te ascult când te smiorcăiai că vrei un biscuit. Uite cum îmi place să mă rogi: «Scuză-mă, tati, pot să mai iau un biscuit?» Sunt sigur că poți să faci o păpușică de-a ta să ceară frumos un biscuit." După ce Christa s-a conformat, Manny a felicitat „păpușa" pentru cât de politicos a vorbit, fără să se smiorcăie.

Așteptați-vă ca smiorcăiala să crească în intensitate pentru o vreme, dacă nu îi dați atenție. Țineți-vă tare! Din fericire, începe să se diminueze dacă cel mic își dă seama că nu cedați.

Luați-o razna cu toții și, dacă nu puteți să faceți ca voi, atunci faceți ca ei! Declarați „ziua smiorcăielii".

Gus și Jan au încercat o idee sugerată de autorul și specialistul în creșterea copiilor Fred Gosman. Au chemat toți copiii și au organizat duminica smiorcăielii! Gus și Jan au început ziua străduindu-se să demonstreze decibelii și tonurile ascuțite de care erau în stare. Era strict interzisă orice conversație pe un ton plăcut. Deși Gus și Jan se distrau copios, copiii au început să se plictisească rapid. Și-au chemat exasperați părinții și s-au rugat: „Vă rugăm mult, gata cu smiorcăiala!" Toată lumea a priceput ideea și, pentru o vreme, nimeni nu s-a mai smiorcăit acasă.

Ajutați-vă copilul să descopere modalități firești de a se exprima. Căutați idei noi în momentele de calm, poate la un consiliu de familie sau în clipele rezervate meditației.

Chelsea a născocit un semnal non-verbal, pe care numai ea și copilul ei îl înțelegeau. În loc să o întrerupă pe Chelsea cu smiorcăiala bine cunoscută, Melissa venea direct la mamă și o trăgea de două ori de degetul mic, ca să-i capteze atenția.

„Verificați" periodic ce face copilul în perioadele în care sunteți foarte ocupați cu un proiect, astfel încât să nu fie tentat să recurgă la un comportament enervant ca să vă atragă atenția.

Fiți atenți dacă nu puteți să identificați o problemă de fond ușor de rezolvat atunci când copilul se smiorcăie. Este obosit, îi e foame, nu se simte bine? Unii copii încep să se smiorcăie numai dacă sunt foarte obosiți; puțin mai mult somn poate rezolva problema!

Analizați-vă cu sinceritate propriul comportament; îi dați exemplu copilului de un mod corect de a vorbi și încercați să vă plângeți cât mai puțin? Nu uitați, copiii fac, de obicei, ce faceți, nu ce spuneți voi.

Învățați să dobândiți răbdarea de care aveți nevoie pentru a rămâne calmi, făcându-vă timp pentru voi înșivă. O bună dispoziție interioară atrage după ea toleranța. Fiți siguri că până și un puști de doi ani, care pare să se smiorcăie de fiecare dată când vrea ceva, va trece de faza aceasta pe măsură ce își va îmbunătăți limbajul.

Miezul problemei

Descurajați smiorcăiala continuă, dându-i copilului de înțeles în mod clar că nu va obține ce vrea. Nu uitați, copiii continuă să facă doar ceea ce văd că „merge".

Vai de capul meu!

Întrebare: Chiar în clipa în care cred că am situația sub control și pot să iau și eu o bine meritată pauză de cinci minute, unul dintre copii mă face, pe neașteptate, să-mi ies din minți. Cum să abordez mai bine o astfel de situație?

Răspuns: Se pare că cei mici știu exact pe ce „butoane" să apese ca să vă atragă imediat atenția. De multe ori, nu prea le pasă dacă atenția voastră e pozitivă sau negativă; atât timp cât v-au făcut să reacționați, ei și-au atins scopul. În plus, foarte mulți părinți sunt supuși unui stres enorm la locul de muncă și, în consecință, au prea puțin timp să se mai gândească și să-și pună în ordine prioritățile. De voi depinde să vă detașați și să căutați să vă autocontrolați.

Idei salvatoare

Puteți să faceți totul, dar nu deodată! Și, uneori, e nevoie să cereți ajutor ca să terminați tot ce v-ați propus.

Caroline își amintește: „Într-o zi, aveam trei copii în mașină și patru drumuri de făcut înainte de masa de prânz. După ce primul drum a durat mai mult decât ne așteptaserăm, copiii au început să nu mai aibă răbdare și să se ciondănească. Vedeam cum totul se

duce de râpă. Așa că le-am spus calmă: «Mai avem un singur drum de făcut, la curățătorie. Știți că doamna de acolo o să vă întrebe dacă ați fost cuminți, așa că, dacă o să putem să-i spunem că da, toată lumea primește câte o acadea.» Pe urmă, l-am sunat pe soțul meu și l-am implorat să termine el ce mai aveam eu de făcut când se întoarce de la serviciu."

Îngăduiți-vă să nu fiți chiar perfecți. „Familia perfectă" este un mit nerealist creat de mass-media, cu care ne torturăm singuri. În loc să ne propunem imposibilul, ar fi mai bine să facem ceea ce pediatra Marianne Neifert, autoarea cărții *Doctor Mom's Parenting Guide*, numește „lucruri adecvate".

Tanya nu avea stare până nu făcea curat lună în casă. Cu toate acestea, într-o bună zi, fetița ei de trei ani nu a mai dormit la prânz și s-a rugat mult de ea să se joace afară. În loc să spună: „După ce facem curat!", Tanya a spus: „Asta e!... Nu mai facem treabă astăzi. Hai să ieșim afară amândouă!" Fetița i-a zâmbit fericită, și Tanya a zâmbit și ea. Și au ieșit afară amândouă, lăsând orice sentiment de vinovăție acolo unde îi era locul – în chiuveta plină cu vase murdare!

Relaxați-vă! Încercați să vă păstrați simțul umorului.

Ca să reușiți mai bine, ocupați-vă de un singur lucru o dată.

Evaluați-vă starea emoțională înainte de a vă apuca de ceva. Uneori, simplul fapt de a recunoaște (în fața voastră, dacă nu mai e niciun adult prin preajmă) că ați avut o zi proastă la serviciu, că v-a enervat vecinul sau că vă deranjează ceva ce nu are nicio legătură cu copiii vă poate

ajuta să vedeți lucrurile în perspectivă. La urma urmei, ce părinte nu ar fi mai drăguț cu copiii după ce a avut parte de un masaj decât după ce a aflat de la serviciu de un nou termen?

Dați un avertisment înainte să vă ieșiți total din fire.

Helen le spunea, de obicei, celor doi băieți ai ei: „Vine țipătul... VINE ȚIPĂTUL... Vai, nu! Îl simt... ȚIPĂTUL A VENIT..." înainte de a începe cu adevărat să țipe la ei.

Evitați să trageți de voi „o singură dată și gata", când, de fapt, nu mai aveți nici măcar o fărâmă de răbdare. Recunoașteți-vă propriile imperfecțiuni. Spuneți-le celor din familie când, pur și simplu, nu mai puteți!

„Uite ce e, dragule, stau și eu un pic în pat, sunt frântă", i-a spus Gail băiatului ei de cinci ani. „Mami se odihnește un pic și, la următoarea reclamă, mă duc să-ți aduc un suc." Deși strategia aceasta nu funcționează cu un copil de doi ani care scâncește lângă voi, unele lucruri devin mai ușoare pe măsură ce copiii se fac mari.

Răsfățați-vă cu lucrurile care vă fac plăcere. Dacă aveți o stare interioară bună, puteți să vă ocupați mai eficient de copii.

O mămică „cu normă întreagă", care stătea acasă cu cei patru copii ai săi, i-a dat lui Caroline un sfat neprețuit înainte ca aceasta să aibă primul copil: „Să nu subestimezi niciodată puterea unei bone sau a unei întâlniri de joacă cu alți copii de a-ți oferi o bine meritată pauză!"

Implicați-vă în activități care vă întăresc sentimentul de competență, dar și în activități care nu fac decât să vă distreze, de pildă, voluntariat, un joc de bridge, grădinărit, golf sau exerciții la sală.

Aveți mare grijă să nu deveniți o mămică sau un tătic „plângăcios"; cu alte cuvinte, lăsați deoparte teama că cei mici n-o să vă placă și faceți-vă treaba!

Pam le-a povestit mamelor din parc ceva ce aflase de la cursurile pentru părinți: „Iubirea și stabilirea limitelor sunt cele mai importante aspecte ale meseriei de părinte. Copiii au nevoie de limite de care să se izbească. Nu uitați, treaba lor de copii este să testeze aceste limite." (De asta să fiți siguri!)

Caroline își amintește: „Soacra verișoarei mele îi spunea: «Nu poți să-i lași pe copii să-ți conducă viața; trebuie să le arăți cine e șeful.» Știi, am ajuns să cred că avea mare dreptate!"

Abțineți-vă să le faceți mereu pe plac copiilor. Multor părinți le e teamă să nu-i dezamăgească pe copiii lor, alții dau curs cererilor lor ca să scape de privirile stânjenitoare ale oamenilor.

Vivienne a început să facă un efort conștient de a nu se mai lăsa influențată de dispoziția celorlalți. „Când băiatul meu de cinci ani a venit de la grădiniță după o zi proastă, mi-am dat seama că, pur și simplu, nu era vina mea. Deși l-am înțeles, l-am anunțat foarte clar că nu acceptam să se certe cu fratele lui sau să vorbească urât cu mine. Înainte, îi treceam cu vederea pandaliile până când mă săturam și nu mai suportam. Pe urmă, după ce explodam de nervi, băiatul se calma brusc, ca și cum s-ar fi împrospătat aerul, iar eu eram cea care rămânea prost dispusă."

Iubiți-vă copilul „imperfect" pentru ceea ce este el, nu pentru ceea ce face. Fiecare copil are calitățile și defectele sale, așa cum le aveți și voi. Bucurați-vă mai ales de calități.

CAPUL SUS

Deși vă iubiți copilul, sunt momente în care nu vă place de el, și nici lui de voi.

Încercați să deveniți conștienți de obiceiul de a vă critica și încercați să renunțați la el; pur și simplu, nu este de niciun folos să vă învinovățiți mereu. (Dacă aveți nevoie, cereți ajutor.)

Căutați soluții; lăsați deoparte învinuirile. Puneți-vă întrebări de genul: ce *funcționează* cu adevărat? Ce îmi place la mine? Cum să fac să mă apropii mai mult de ceea ce îmi place?

Ca să aveți mai multe șanse de succes, faceți planuri dinainte. Multe momente care vă scot peri albi pot fi complet evitate dacă discutați dinainte cu copiii, clarificați regulile sau exersați comportamentul pe care îl așteptați de la ei înainte de un eveniment anume.

Dezvoltați din timp câteva strategii care să vă ajute data viitoare când ajungeți iarăși la capătul răbdării și simțiți că vă ieșiți din minți. Încercați să puneți o muzică liniștitoare, să luați o carte bună și să vă ghemuiți în pat cu copilul

sau fără el (poate să stea în altă cameră și să vadă un film care-i place), să vă întindeți pentru câteva minute sau să vă pregătiți o gustare, ca să vă refaceți nivelul de energie. (Vezi „Mânia", pagina 34, și „Crizele de furie", pagina 314, pentru mai multe sugestii despre metodele de calmare.)

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care se simte un pic vinovat că și-a ieșit din fire când, din senin, acesta a venit la el cu un „mumos" buchet de ghiocei proaspăt culeși și l-a luat după gât cu degetele lipicioase ca să îi dea un pupic!

Faceți-vă timp și gândiți-vă ce contează cu adevărat în viața voastră. Pe urmă, respectați aceste priorități. Acest lucru ar putea implica unele decizii dificile, de pildă, să stabiliți de câți bani are nevoie cu adevărat familia voastră. S-ar putea să fie nevoie să vă schimbați locul de muncă sau orele între care lucrați, pentru a avea mai mult timp disponibil pentru familie. Lucrurile acestea nu sunt „dincolo de puterea voastră", deși așa par în agitația vieții de zi cu zi. Și nu uitați – este viața voastră, nu a altuia!

Faceți o listă cu activitățile care vă fac plăcere și vă relaxează. Gândiți-vă la două sau trei lucruri pe care le-ați face dacă ați avea, pe neașteptate, o săptămână fără copii, soț/soție sau treburi în casă. (Notă: Curățenia și spălatul rufelor nu se pun. Să stați la soare cu o carte bună în mână, să

participați la un eveniment sportiv, să mergeți la masaj, să pescuiți sau să faceți yoga, acestea, da, se pun!) Odată ce găsiți activitățile care vă bucură, gândiți-vă cum le puteți strecura în orarul vostru zilnic, o oră pe săptămână sau măcar zece minute pe zi.

CAPUL SUS

Nu sunteți singurul părinte care, într-o zi proastă, se întreabă pentru o clipă de ce a vrut să aibă copii... Asta până când își zărește micuțul, care doarme inocent și adorabil în pătuțul lui. Cum a putut „îngerașul" acesta (aproape că îi vedeți aura de sfințenie) să vă supere atât de mult? Nu vă faceți griji; câteva strategii noi, împreună cu un somn bun, vă vor ajuta să faceți față cu brio provocărilor de a doua zi.

Cereți iertare dacă vă ieșiți din fire. Spuneți: „Îmi pare rău că am țipat la tine când am intrat în casă. N-a fost vina ta. Mă durea rău de tot capul când m-am întors de la serviciu și nu puteam să te ascult. Acum mă simt mai bine; hai să facem puzzle-ul pe care voiai să-l facem împreună. Ești de acord?"

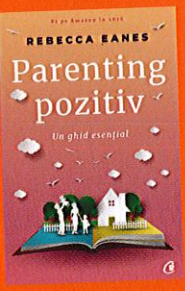
Miezul problemei

Lăsați stresul și vinovăția, identificați-vă prioritățile și recunoașteți sincer care sunt acele lucruri de care aveți nevoie ca să vă simțiți bine. Vă veți face mai bine meseria dacă *arătați* limpede cine este *părintele!*

Un copil de numai câțiva anișori se tăvălește pe jos în magazin, strigă cât îl ține gura că își urăște fratele sau sora, stă cu ochii lipiți de ecran și refuză olița. Dacă și îngerașul tău face asta… capul sus! Deși îți iubești copilul, sunt momente în care nici tu nu-l placi pe el, nici el pe tine.

GAIL REICHLIN și CAROLINE WINKLER, ambele pedagoge cu experiență și mame a câte trei copii, oferă cititorilor sute de soluții rapide la problemele cu care se confruntă frecvent părinții. Această nouă ediție a cărții (publicată inițial cu titlul *Ghid de buzunar pentru părinți*) este la fel de actuală și de utilă. Sfaturile autoarelor se bazează pe bun-simț, judecată sănătoasă și experiență părintească, promovând disciplina care decurge din iubirea necondiționată, însoțită de limite educaționale ferme. Ține cartea în geantă, în torpedou sau pe raftul din bucătărie și aplică strategiile sugerate de autoare ca să calmezi furtunile de moment, ca să înțelegi problemele de comportament ale copiilor și felul în care le poți rezolva pe termen lung.

În aceeași colecție
la Curtea Veche Publishing



curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-0191-5

CURTEA VECHE